

ÉDITION
2025

RECETTES POUR LA NINJA DOUBLE STACK



3
BONUS
INCLUDED

STACK

XL FRITEUSE À AIR



300 Plats Rapides, Sains et Savoureux |
Le Guide Idéal pour Cuisiner Facilement et
Régaler Toute la Famille

300+
RECETTES



Amanda Roche



RECETTES POUR LA **NINJA DOUBLE** **STACK**

ÉDITION
2025



3
BONUS
INCLUDED



STACK

XL FRITEUSE À AIR

300 Plats Rapides, Sains et Savoureux |
Le Guide Idéal pour Cuisiner Facilement et
Régaler Toute la Famille

300+
RECETTES



Amanda Roche



Recettes pour la Ninja Double Stack XL Friteuse à Air

*300 Plats Rapides, Sains et Savoureux | Le Guide
Idéal pour Cuisiner Facilement et Régaler Toute la
Famille*

Amanda Roche

© Copyright 2024 - Tous droits réservés.

Le contenu de ce livre ne peut être reproduit, dupliqué ou transmis sans l'autorisation écrite directe de l'auteur ou de l'éditeur. En aucune circonstance, l'éditeur ou l'auteur ne sera tenu responsable de tout dommage, réparation ou perte monétaire dû aux informations contenues dans ce livre, **directement ou indirectement.**

Avis légal :

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

Avis de non-responsabilité :

Veillez noter que les informations contenues dans ce document sont uniquement à des fins éducatives et de divertissement. Tous les efforts ont été faits pour présenter des informations précises, à jour et fiables. Aucune garantie de quelque nature que ce soit n'est déclarée ou implicite. Les lecteurs reconnaissent que l'auteur ne fournit pas de conseils juridiques, financiers, médicaux ou professionnels. Le contenu de ce livre provient de diverses sources. Veuillez consulter un professionnel agréé avant d'essayer les techniques décrites dans ce livre.

En lisant ce document, le lecteur accepte que, sous aucune circonstance, l'auteur ne soit responsable des pertes, directes ou indirectes, encourues à la suite de l'utilisation des informations contenues dans ce document, y compris, mais sans s'y limiter, les erreurs, omissions ou inexactitudes.

Table des Matières

Introduction

Section 1: Maîtriser la Friteuse à Air Ninja Double Stack XL

Chapitre 1: Premiers Pas avec Votre Friteuse à Air

1. Déballage et Configuration de Base
2. Comment Utiliser les Double Casiers
3. Guide de Températures et Temps de Cuisson
4. Comprendre les Différents Modes de Cuisson
5. Sécurité et Entretien de Votre Appareil

Chapitre 2: Les Meilleures Techniques de Cuisson à la Friteuse à Air

1. Obtenir des Textures Croustillantes sans Huile
2. Cuisson de Viandes et Poissons: Astuces Pro
3. Maximiser l'Espace avec la Double Stack
4. Maîtriser les Temps de Cuisson Différents pour Chaque Casier
5. Utiliser des Accessoires pour Améliorer Votre Cuisson

Chapitre 3: Comment Adapter des Recettes Traditionnelles à la Friteuse

1. Adapter des Frites Traditionnelles
2. Cuisson des Viandes Françaises (Steak, Poulet, Agneau)
3. Pâtisseries Légères: Croissants et Brioche
4. Techniques pour Réduire la Matière Grasse dans les Recettes
5. Utilisation de Substituts d'Ingrédients pour Plus de Santé

Chapitre 4: La Planification des Repas avec la Ninja XL

1. Préparation des Repas pour Toute la Semaine
2. Astuces pour Congeler et Réchauffer des Aliments
3. Planifier des Repas en Famille Rapides et Équilibrés
4. Gérer Plusieurs Recettes Simultanées dans la Ninja XL
5. Astuces pour Éviter le Gaspillage Alimentaire

Section 2: Recettes à la Friteuse à Air Diététiques et Délicieuses

Chapitre 5: Astuces et Résolution de Problèmes

- [1. Résoudre les Problèmes de Cuisson Inégale](#)
- [2. Pourquoi Vos Plats Ne Sont-ils Pas Assez Croustillants?](#)
- [3. Problèmes de Surchauffe et Comment les Résoudre](#)
- [4. Nettoyage Facile et Entretien de la Friteuse à Air](#)
- [5. Prolonger la Durée de Vie de Votre Ninja XL](#)

Chapitre 6: Recettes pour le Petit-Déjeuner

- [1. Croissants Légers à la Friteuse](#)
- [2. Muffins Sains aux Myrtilles](#)
- [3. Pain Perdu Légèrement Crouillant](#)
- [4. Omelette aux Épinards et Feta](#)
- [5. Gaufres Croustillantes](#)
- [6. Œufs Brouillés Crémeux](#)
- [7. Porridge au Lait d'Amande et Bananes Caramélisées](#)
- [8. Pain Grillé à l'Avocat et aux Œufs Pochés](#)
- [9. Beignets à la Cannelle](#)
- [10. Galettes de Pommes de Terre et Oignons](#)
- [11. Muffins aux Pommes et à la Cannelle](#)
- [12. Toasts à la Tomate et à la Mozzarella](#)
- [13. Smoothie Bowl aux Fruits Rouges et Granola](#)
- [14. Yaourt Grec avec Miel et Noix](#)
- [15. Tartines de Ricotta et Miel](#)
- [16. Pommes au Four avec Cannelle et Miel](#)
- [17. Crêpes au Yaourt et aux Fruits](#)
- [18. Frittata aux Légumes](#)
- [19. Porridge à la Noix de Coco et Mangue](#)
- [20. Galettes de Riz et Œufs Brouillés](#)
- [21. Pancakes à la Banane](#)
- [22. Œufs Cocotte aux Épinards](#)
- [23. Gâteaux de Semoule au Lait](#)
- [24. Avocado Toast au Saumon Fumé](#)
- [25. Crumble au Yaourt et aux Fruits](#)

Chapitre 7: Recettes pour le Déjeuner

- [26. Salade de Poulet Grillé et Légumes Croquants](#)
- [27. Poivrons Farcis au Quinoa et aux Légumes](#)
- [28. Filets de Saumon au Citron et Herbes](#)
- [29. Brochettes de Légumes Grillés](#)
- [30. Wraps de Poulet Croustillant](#)
- [31. Ratatouille Express](#)
- [32. Tofu Mariné au Sésame](#)
- [33. Frites de Patates Douces Épicées](#)
- [34. Courgettes Farcies au Fromage](#)
- [35. Nuggets de Poulet Maison](#)
- [36. Quiche sans Croûte aux Épinards et Chèvre](#)
- [37. Gâteau de Riz aux Légumes](#)
- [38. Aubergines Grillées à la Tomate et Mozzarella](#)
- [39. Courge Butternut Rôtie au Miel et Thym](#)
- [40. Boulettes de Viande aux Herbes](#)
- [41. Poisson Blanc en Croûte d'Amandes](#)
- [42. Légumes Grillés au Parmesan](#)
- [43. Quinoa aux Légumes et Feta](#)
- [44. Crevettes à l'Ail et au Persil](#)
- [45. Gnocchis Croustillants aux Champignons](#)
- [46. Poivrons Grillés au Fromage de Chèvre](#)
- [47. Cœurs de Palmier au Citron et Herbes](#)
- [48. Filet de Dinde au Paprika](#)
- [49. Légumes Rôtis au Romarin](#)
- [50. Tartines de Houmous et Tomate](#)

Chapitre 8: Recettes de Dîner Faciles

- [51. Poulet au Romarin et Pommes de Terre](#)
- [52. Lasagnes Légères aux Légumes](#)
- [53. Saumon au Pesto et Asperges](#)
- [54. Pâtes aux Crevettes et Tomates Cerises](#)

- [55. Côtelettes d'Agneau au Thym](#)
- [56. Tofu Croustillant au Paprika](#)
- [57. Penne aux Légumes Rôtis](#)
- [58. Courgettes Farcies à la Viande Hachée](#)
- [59. Brochettes de Poulet Marinées](#)
- [60. Aubergines Rôties au Parmesan](#)
- [61. Pavés de Saumon à l'Aneth et Citron](#)
- [62. Brochettes de Légumes Provençaux](#)
- [63. Escalopes de Poulet Panées au Parmesan](#)
- [64. Poivrons Farcis au Riz et aux Légumes](#)
- [65. Gâteau de Pommes de Terre](#)
- [66. Patates Douces en Tranches avec Herbes](#)
- [67. Quiche aux Épinards et Ricotta](#)
- [68. Aubergines Grillées avec Sauce Tomate et Fromage](#)
- [69. Boulettes de Légumes au Curry](#)
- [70. Patates Douces Farcies au Fromage et Herbes](#)
- [71. Gratin de Brocoli et Chou-Fleur](#)
- [72. Riz aux Pois Chiches et Épinards](#)
- [73. Crevettes à la Provençale](#)
- [74. Pommes de Terre Farcies au Thon et Fromage](#)
- [75. Steak de Légumes](#)

Chapitre 9: Recettes de Snacks Légers et Sains

- [76. Chips de Patate Douce au Paprika](#)
- [77. Pois Chiches Croquants au Cumin](#)
- [78. Bâtonnets de Courgette au Parmesan](#)
- [79. Boulettes de Pois Chiches et Herbes](#)
- [80. Chips de Kale au Sel de Mer](#)
- [81. Bouchées de Mozzarella Croustillantes](#)
- [82. Amandes Rôties au Paprika](#)
- [83. Rondelles de Courgette au Yaourt et Ciboulette](#)
- [84. Falafels Légers](#)

- [85. Champignons Marinés et Grillés](#)
- [86. Tomates Cerises Rôties au Basilic](#)
- [87. Chips de Carottes au Romarin](#)
- [88. Petits Pois Croquants à l'Ail](#)
- [89. Mini Poivrons Grillés au Fromage Feta](#)
- [90. Bâtonnets de Concombre au Fromage Frais](#)
- [91. Noix de Cajou Épicées](#)
- [92. Galettes de Lentilles au Curcuma](#)
- [93. Bâtonnets de Céleri au Houmous](#)
- [94. Frites de Courge Butternut](#)
- [95. Ananas Grillé au Miel](#)
- [96. Avocat Grillé au Fromage Feta](#)
- [97. Brocoli Grillé au Parmesan](#)
- [98. Galettes de Chou-Fleur au Paprika](#)
- [99. Bâtonnets de Poivron avec Sauce Yaourt et Menthe](#)
- [100. Chips de Betterave au Sel Marin](#)

Chapitre 10: Recettes Végétariennes et Véganes

- [101. Aubergine Grillée au Tahini](#)
- [102. Falafels Croquants aux Épices](#)
- [103. Tofu Mariné au Gingembre et Sésame](#)
- [104. Brochettes de Champignons et Tomates Cerises](#)
- [105. Chou-Fleur Rôti au Curry](#)
- [106. Patates Douces Rôties au Romarin](#)
- [107. Galettes de Pois Chiches et Carottes](#)
- [108. Poivrons Grillés à la Provençale](#)
- [109. Champignons Farcis aux Épinards](#)
- [110. Frites de Polenta](#)
- [111. Aubergine Rôtie aux Herbes de Provence](#)
- [112. Tofu Grillé au Paprika et Citron](#)
- [113. Pommes de Terre Sautées aux Épices](#)
- [114. Brocoli Rôti au Citron et Ail](#)

- [115. Poivrons Rôtis au Balsamique](#)
- [116. Bâtonnets de Polenta au Romarin](#)
- [117. Tomates Cerises Rôties à l'Ail](#)
- [118. Courge Butternut Rôtie au Miel](#)
- [119. Asperges Rôties au Citron](#)
- [120. Épinards Sautés au Sésame](#)
- [121. Frites de Carotte au Cumin](#)
- [122. Pois Chiches Grillés au Paprika](#)
- [123. Haricots Verts au Sésame](#)
- [124. Frites de Navet au Romarin](#)
- [125. Courgettes Grillées au Basilic](#)

Chapitre 11: Recettes de Viandes et Poissons

- [126. Poulet Rôti au Romarin et Ail](#)
- [127. Filets de Saumon au Citron et Aneth](#)
- [128. Côtes de Porc Marinées au Miel et Moutarde](#)
- [129. Crevettes à l'Ail et au Beurre](#)
- [130. Boulettes de Bœuf aux Herbes](#)
- [131. Poulet au Paprika Doux](#)
- [132. Saumon en Croûte de Parmesan](#)
- [133. Côtelettes d'Agneau aux Herbes](#)
- [134. Thon Grillé à la Sauce Soja et Gingembre](#)
- [135. Blancs de Poulet Marinés au Yaourt et Citron](#)
- [136. Crevettes au Paprika et Citron](#)
- [137. Ailes de Poulet à la Sauce Barbecue](#)
- [138. Pavés de Thon au Sésame](#)
- [139. Côtelettes de Porc au Thym et Ail](#)
- [140. Poitrine de Poulet Rôtie aux Épices](#)
- [141. Légumes Farcis au Bœuf](#)
- [142. Brochettes de Poulet au Citron et Herbes](#)
- [143. Steak de Bœuf Grillé](#)
- [144. Lieu Noir aux Herbes de Provence](#)

- [145. Magret de Canard à l'Orange](#)
- [146. Aiguillettes de Poulet au Sésame](#)
- [147. Filet de Dinde Rôti au Miel](#)
- [148. Poisson Blanc Grillé au Beurre Citronné](#)
- [149. Côtes d'Agneau Marinées au Romarin](#)
- [150. Calamars Grillés à l'Ail et Persil](#)

Chapitre 12: Pains et Pâtisseries à la Friteuse à Air

- [151. Pain à la Banane](#)
- [152. Croissants Feuilletés](#)
- [153. Petits Pain au Lait](#)
- [154. Madeleines Citronnées](#)
- [155. Pain Brioché](#)
- [156. Muffins aux Myrtilles](#)
- [157. Chaussons aux Pommes](#)
- [158. Pain aux Raisins](#)
- [159. Donuts au Sucre](#)
- [160. Gâteau au Yaourt](#)
- [161. Beignets aux Pommes](#)
- [162. Scones au Beurre](#)
- [163. Pain au Chocolat](#)
- [164. Crêpes Légères](#)
- [165. Petits Choux à la Crème](#)
- [166. Biscotti aux Amandes](#)
- [167. Financiers aux Amandes](#)
- [168. Briochettes au Sucre](#)
- [169. Tartelettes aux Framboises](#)
- [170. Muffins au Chocolat](#)
- [171. Clafoutis aux Cerises](#)
- [172. Gaufres Croustillantes](#)
- [173. Crumble aux Pommes](#)
- [174. Petits Pains au Lait Chocolatés](#)

175. Galettes de Pain Plat aux Herbes

Chapitre 13: Desserts et Gourmandises à Moindre Teneur en Sucre

176. Compote de Pommes Sans Sucre

177. Muffins aux Bananes et Flocons d'Avoine

178. Poires Rôties au Miel et Amandes

179. Biscuits à l'Avoine et Noix de Coco

180. Pommes au Four à la Cannelle

181. Carrés au Citron et Avoine

182. Pain d'Épices Allégé

183. Gâteaux aux Carottes Sans Sucre

184. Clafoutis aux Fruits Rouges

185. Cookies Moelleux aux Pépites de Chocolat

186. Flan à la Noix de Coco

187. Brownies Sans Sucre

188. Tartines de Fruits Caramélisés

189. Barres Granola Maison

190. Crème Pâtissière Légère

191. Tartelettes aux Pêches

192. Boules d'Énergie aux Dattes et Noix

193. Gâteau Moelleux à la Poire

194. Clafoutis aux Abricots

195. Muffins à la Courgette et Cacao

196. Riz au Lait à la Cannelle

197. Moelleux au Chocolat et Courgette

198. Pommes Rôties aux Noix et Miel

199. Clafoutis aux Pruneaux

200. Poires au Four aux Épices

Chapitre 14: Recettes Rapides pour Soirées Chargées

201. Saumon à la Moutarde et au Miel

202. Légumes Grillés Méditerranéens

203. Wrap de Poulet et Avocat

- [204. Crevettes à l'Ail et au Citron](#)
- [205. Pizza Express aux Tomates et Mozzarella](#)
- [206. Filet de Poulet au Paprika Doux](#)
- [207. Brochettes de Légumes au Basilic](#)
- [208. Steak de Thon Grillé à la Sauce Soja](#)
- [209. Courgettes Farcies à la Feta](#)
- [210. Poivrons Grillés aux Herbes de Provence](#)
- [211. Patates Douces Grillées au Romarin](#)
- [212. Filets de Poisson au Citron et aux Herbes](#)
- [213. Crevettes au Curry.](#)
- [214. Pommes de Terre Sautées à l'Ail et au Persil](#)
- [215. Tortilla de Légumes Rapide](#)
- [216. Pois Chiches Rôtis aux Épices](#)
- [217. Filets de Poulet Marinés au Citron](#)
- [218. Brocolis Sautés au Parmesan](#)
- [219. Œufs Brouillés à la Tomate](#)
- [220. Haricots Verts Sautés à l'Ail](#)
- [221. Chou-Fleur Rôti au Curry.](#)
- [222. Tofu Sauté au Sésame](#)
- [223. Légumes Grillés au Balsamique](#)
- [224. Pommes de Terre Sautées au Paprika](#)
- [225. Omelette aux Épinards et Fromage](#)

Chapitre 15: Recettes Familiales pour Grands Repas

- [226. Poulet Rôti aux Herbes](#)
- [227. Lasagnes aux Légumes et à la Mozzarella](#)
- [228. Rôti de Porc et Pommes de Terre](#)
- [229. Gratin Dauphinois](#)
- [230. Boulettes de Bœuf à la Sauce Tomate](#)
- [231. Ratatouille Provençale](#)
- [232. Cuisse de Dinde aux Légumes](#)
- [233. Gratin de Chou-Fleur et Brocoli](#)

- [234. Pâtes au Saumon et Épinards](#)
- [235. Cannellonis aux Épinards et Ricotta](#)
- [236. Paella aux Fruits de Mer](#)
- [237. Gratin de Pommes de Terre au Saumon Fumé](#)
- [238. Poulet Basquaise](#)
- [239. Tajine d'Agneau aux Légumes](#)
- [240. Gratin de Courgettes au Parmesan](#)
- [241. Blanquette de Veau](#)
- [242. Couscous de Légumes](#)
- [243. Risotto aux Champignons](#)
- [244. Bœuf Bourguignon](#)
- [245. Gratin de Poireaux et Pommes de Terre](#)
- [246. Poitrine de Poulet Farcie aux Épinards et à la Ricotta](#)
- [247. Gratin de Pâtes au Jambon et aux Champignons](#)
- [248. Rôti de Bœuf aux Légumes Racines](#)
- [249. Cassoulet Rapide](#)
- [250. Tarte aux Légumes et Feta](#)

Chapitre 16: Recettes de Plats Festifs et Spéciaux

- [251. Dinde Farcie aux Herbes et Marrons](#)
- [252. Gigot d'Agneau au Romarin et Ail](#)
- [253. Noix de Saint-Jacques au Beurre Citronné](#)
- [254. Cuisse de Canard Confite à l'Orange](#)
- [255. Saumon Rôti au Fenouil et Citron](#)
- [256. Coquelets Rôtis aux Herbes et Citron](#)
- [257. Chapon Rôti aux Marrons et Pommes de Terre](#)
- [258. Filet Mignon de Porc en Croûte d'Herbes](#)
- [259. Canard laqué au Miel et Gingembre](#)
- [260. Filet de Bœuf Rôti au Vin Rouge et Champignons](#)
- [261. Côtes de Porc Glacées au Sirop d'Érable et Moutarde](#)
- [262. Gambas Grillées à l'Ail et au Persil](#)
- [263. Foie Gras Poêlé aux Pommes Caramélisées](#)

- [264. Homard Grillé au Beurre à l'Ail](#)
- [265. Carré d'Agneau aux Herbes et Miel](#)
- [266. Truite Farcie aux Amandes et Herbes](#)
- [267. Rôti de Veau à la Sauge et au Vin Blanc](#)
- [268. Pintade Rôtie au Thym et au Citron](#)
- [269. Boulettes de Viande aux Épices et Coulis de Tomates](#)
- [270. Magret de Canard Sauce Fruits Rouges](#)
- [271. Jarret de Porc Braisé à la Bière et au Miel](#)
- [272. Côte de Veau Gratinée au Fromage et Herbes](#)
- [273. Épaule d'Agneau Rôtie au Romarin et Ail](#)
- [274. Langoustines Grillées au Beurre à l'Ail et Citron](#)
- [275. Pintade Rôtie aux Pommes et Calvados](#)

Chapitre 17: Recettes pour Apéritifs et Tapas

- [276. Croquettes de Jambon Serrano](#)
- [277. Patatas Bravas](#)
- [278. Gambas à l'Ail](#)
- [279. Piquillos Farcis au Fromage de Chèvre](#)
- [280. Tortilla Espagnole](#)
- [281. Bruschetta Tomate et Basilic](#)
- [282. Chorizo Grillé au Vin Rouge](#)
- [283. Boulettes de Morue à la Portugaise](#)
- [284. Poivrons Grillés aux Anchois et Câpres](#)
- [285. Mini Quiches au Chorizo et Fromage](#)
- [286. Calamars Frits à la Sauce Citronnée](#)
- [287. Empanadillas au Thon et Tomate](#)
- [288. Bouchées de Poulet au Sésame et Soja](#)
- [289. Falafels Maison à la Sauce Tahini](#)
- [290. Champignons Farcis au Fromage et Noix](#)
- [291. Bruschetta à la Mozzarella et Pesto](#)
- [292. Accras de Morue](#)
- [293. Bouchées de Courgette et Feta](#)

- [294. Olives Marinées au Citron et Herbes](#)
- [295. Mini Brochettes de Légumes Grillés](#)
- [296. Palmiers au Tapenade d'Olives Noires](#)
- [297. Bouchées d'Œufs de Caille à la Truffe](#)
- [298. Mini Feuilletés au Saumon et Aneth](#)
- [299. Crevettes à la Plancha au Paprika et Citron](#)
- [300. Beignets de Courgette au Parmesan](#)
- [301. Bruschetta à la Tomate Séchée et Tapenade](#)
- [302. Brochettes de Poulet Tandoori](#)
- [303. Chips de Patate Douce au Romarin](#)
- [304. Bouchées de Brie en Croûte avec Confiture de Figue](#)
- [305. Samoussas Végétariens aux Épinards et Feta](#)

Conclusion

Découvrez Vos Bonus Exclusifs Gratuits !

Merci d'avoir choisi "Recettes pour la Ninja Double Stack XL Friteuse à Air"! Nous sommes ravis de vous offrir trois bonus exclusifs gratuits pour optimiser votre expérience de cuisson.

Scannez le code QR pour télécharger ces précieuses ressources :



Bonus 1 : Les 10 Meilleures Astuces pour la Friteuse à Air

Une liste d'astuces ingénieuses pour améliorer l'expérience de la cuisson à la friteuse à air, comme éviter les aliments détremés, maximiser le croustillant, et des astuces de nettoyage pour gagner du temps.

Bonus 2 : Guide de Dépannage de la Ninja Double Stack XL Friteuse à Air

Un guide détaillé qui couvre les problèmes courants que les utilisateurs peuvent rencontrer avec leur friteuse à air Ninja Double Stack XL, tels que la cuisson inégale, et des solutions pour les résoudre facilement.

Bonus 3 : Recettes pour Enfants avec la Friteuse à Air

Une collection de recettes simples et amusantes que les enfants adoreront, comme des nuggets de poulet croustillants ou des frites maison, aidant ainsi les familles à faire des choix plus sains.

Ne manquez pas ces incroyables bonus ! Scannez le code QR pour télécharger gratuitement vos ressources et commencer à cuisiner avec

plaisir pour toute la famille. Bon appétit !

Introduction



Introduction à la Friteuse à Air: Pourquoi la Ninja Double Stack XL?

Bienvenue dans le monde de la friture à air, où la cuisine saine et la rapidité vont de pair ! La Ninja Double Stack XL Friteuse à Air est bien plus qu'un simple appareil de cuisine; elle est une véritable alliée pour préparer des repas délicieux, croustillants, et faibles en matières grasses. Que vous soyez débutant ou un cuisinier expérimenté, ce livre est conçu pour vous aider à maîtriser votre friteuse et à créer des plats incroyables, inspirés de la cuisine française.

La Ninja Double Stack XL se distingue par sa capacité à cuire rapidement, tout en conservant les saveurs naturelles des aliments. Vous découvrirez comment sa technologie vous permet d'obtenir une texture croustillante sans ajouter de grandes quantités d'huile. Que vous souhaitiez préparer des frites dorées, des viandes juteuses, ou même des pâtisseries légères, cette friteuse à air vous ouvre des possibilités infinies pour diversifier vos repas quotidiens.

Avantages de la Cuisson à la Friteuse à Air: Sain et Efficace

La friteuse à air a révolutionné la façon dont nous cuisinons en combinant santé, praticité, et rapidité. La Ninja Double Stack XL, grâce à sa technologie de circulation d'air rapide, permet de réduire significativement

la quantité de matières grasses nécessaires à la cuisson. Les plats que vous réaliserez avec cet appareil ne seront pas seulement délicieux, mais aussi plus légers, contribuant ainsi à un mode de vie équilibré et sain. Non seulement la cuisson à la friteuse à air est plus saine, mais elle est aussi incroyablement efficace. Fini le temps où vous deviez surveiller constamment vos plats. Avec des programmes prédéfinis et des temps de cuisson précis, vous pouvez simplement mettre vos ingrédients dans la friteuse et vaquer à d'autres occupations. Et pour les cuisiniers plus pressés, sachez que la Ninja XL peut cuire jusqu'à deux plats en même temps grâce à ses double casiers, vous permettant ainsi de préparer un repas complet en un rien de temps.

Comment Ce Livre Vous Aidera à Utiliser Votre Friteuse au Maximum

Ce livre est conçu pour être votre guide complet, que vous débutiez dans la cuisson à la friteuse à air ou que vous cherchiez à perfectionner vos compétences. Chaque chapitre vous guidera pas à pas, avec des instructions claires et des conseils pratiques pour tirer le meilleur parti de votre Ninja Double Stack XL. Vous y trouverez des recettes variées, adaptées aux besoins quotidiens et parfaites pour toute la famille.

L'objectif de ce livre est simple : vous donner la confiance nécessaire pour utiliser votre friteuse à air au quotidien et vous inspirer à préparer des plats qui raviront vos proches. Des techniques de cuisson de base aux astuces pour adapter vos recettes préférées, ce guide vous accompagnera dans votre aventure culinaire.

Présentation des Fonctions de la Ninja Double Stack XL

La Ninja Double Stack XL est équipée de nombreuses fonctions avancées pour simplifier votre expérience culinaire. Voici un aperçu des principales caractéristiques que vous apprendrez à maîtriser tout au long de ce livre :

- **Double casiers** : Cuisez simultanément deux plats différents, avec des températures et des temps de cuisson adaptés à chaque casier.
- **Programmes automatiques** : Choisissez parmi une variété de programmes prédéfinis pour cuire, frire, rôtir, et même déshydrater.
- **Circulation d'air rapide** : La technologie d'air chaud garantit une cuisson homogène et rapide, idéale pour obtenir une texture croustillante à l'extérieur et tendre à l'intérieur.

- **Commandes intuitives** : L'interface est simple et facile à naviguer, même pour les débutants.

En maîtrisant ces fonctions, vous serez en mesure de préparer une grande variété de recettes sans effort. Que vous souhaitiez des plats français classiques ou des créations plus originales, cet appareil peut tout faire !

Qu'est-ce Que Vous Trouverez Dans Ce Livre?

Ce livre se compose de deux sections principales :

1. **Maîtriser la Friteuse à Air Ninja Double Stack XL** : Cette première section est consacrée à l'apprentissage de votre appareil. Vous y découvrirez des instructions détaillées sur la configuration, des conseils pour obtenir des textures parfaites, et des astuces pour adapter vos recettes préférées. Vous apprendrez également comment optimiser l'utilisation des double casiers pour préparer plusieurs plats en même temps, ainsi que des conseils pour entretenir votre appareil afin de prolonger sa durée de vie.
2. **Recettes à la Friteuse à Air Diététiques et Délicieuses** : La seconde partie du livre est une collection de recettes inspirées de la cuisine française, allant des repas rapides aux festins familiaux. Vous y trouverez des idées pour tous les repas de la journée, y compris des options végétariennes et véganes. Chaque recette a été soigneusement conçue pour maximiser les avantages de la cuisson à la friteuse à air, avec des instructions faciles à suivre et des temps de cuisson adaptés.

Que vous souhaitiez cuisiner un petit-déjeuner nutritif, un déjeuner léger, ou un dîner copieux, vous trouverez des recettes variées qui plairont à tous les goûts. Les sections sont également organisées par catégories de repas pour vous aider à trouver rapidement ce dont vous avez besoin.

Plongez dans cet ouvrage et découvrez comment révolutionner votre façon de cuisiner avec la Ninja Double Stack XL Friteuse à Air. En suivant les instructions et les conseils fournis, vous serez en mesure de préparer des plats aussi sains que savoureux, tout en gagnant du temps et en diversifiant votre alimentation.

Section 1: Maîtriser la Friteuse à Air Ninja Double Stack XL

Chapitre 1: Premiers Pas avec Votre Friteuse à Air



1. Déballage et Configuration de Base

Félicitations pour l'acquisition de votre Ninja Double Stack XL Friteuse à Air ! Cet appareil moderne vous aidera à cuisiner des plats sains et savoureux en un rien de temps. Pour commencer, suivez ces étapes simples de déballage et configuration :

1. **Déballage** : Sortez soigneusement la friteuse de sa boîte, en prenant soin de retirer tous les éléments d'emballage. Vous trouverez dans la boîte le manuel d'utilisation, l'appareil principal, ainsi que divers accessoires, dont les deux casiers de cuisson.
2. **Inspection des composants** : Avant la première utilisation, vérifiez que tous les composants sont en bon état. Vous devriez avoir les deux casiers de cuisson, la grille de friture, et

éventuellement des accessoires comme un rack pour une cuisson en plusieurs couches.

3. **Installation de base** : Placez votre friteuse sur une surface plane, stable et résistante à la chaleur, avec un espace suffisant pour permettre une bonne circulation d'air autour de l'appareil. Branchez-la dans une prise murale de manière sécurisée.
4. **Premier nettoyage** : Nettoyez chaque composant amovible avec de l'eau chaude et du savon doux. Rincez-les bien et laissez-les sécher. Pour le corps principal de la friteuse, utilisez un chiffon humide pour essuyer l'extérieur.
5. **Test de fonctionnement** : Allumez votre friteuse pour un cycle court de préchauffage sans aliments afin d'éliminer toute odeur résiduelle. Réglez la température à 180°C et laissez fonctionner pendant environ 5 minutes.

Vous voilà prêt pour votre première utilisation !

2. Comment Utiliser les Double Casiers

L'un des atouts majeurs de la Ninja Double Stack XL est sa capacité à cuire deux plats différents simultanément grâce à ses double casiers. Voici comment tirer parti de cette fonctionnalité :

1. **Comprendre la configuration des casiers** : Chaque casier fonctionne indépendamment, ce qui signifie que vous pouvez régler des températures et des temps de cuisson différents pour chaque compartiment. Cela est particulièrement utile pour préparer un plat principal et un accompagnement en même temps.
2. **Paramétrage des casiers** : Commencez par placer les aliments dans chaque casier. Utilisez le panneau de contrôle pour sélectionner le casier que vous souhaitez paramétrer. Appuyez sur la touche du casier 1 ou 2, puis choisissez le mode de cuisson, la température et la durée.
3. **Synchronisation des cuissons** : La Ninja Double Stack XL offre une option de synchronisation appelée **Sync Finish**. Cela permet aux deux casiers de terminer la cuisson en même temps, même s'ils nécessitent des temps de cuisson différents. Il suffit de

définir chaque casier, puis d'appuyer sur le bouton de synchronisation.

4. ****Utilisation de la fonctionnalité Match Cook** : Si vous avez besoin de cuire la même chose dans les deux casiers, activez l'option **Match Cook** pour appliquer les mêmes paramètres aux deux côtés simultanément.
5. **Maximiser l'espace** : Si vous avez des aliments volumineux, n'oubliez pas de retirer la grille entre les deux couches de l'un des casiers. Cela vous permettra de tirer parti de l'intégralité de l'espace de cuisson.

3. Guide de Températures et Temps de Cuisson

La friteuse à air Ninja est efficace pour cuire rapidement une grande variété d'aliments. Voici un guide de base pour les températures et les temps de cuisson de quelques aliments populaires :

- **Frites surgelées** : 200°C pendant 18-22 minutes.
- **Poulet (morceaux)** : 180°C pendant 20-25 minutes.
- **Filets de poisson** : 190°C pendant 10-12 minutes.
- **Légumes grillés** : 200°C pendant 10-15 minutes.
- **Steak** : 200°C pendant 12-15 minutes pour une cuisson saignante à bien cuite.
- **Pâtisseries (comme croissants)** : 180°C pendant 10-12 minutes.

Ces réglages sont une base ; selon vos préférences, vous pouvez ajuster les températures et les durées pour obtenir le résultat souhaité. N'oubliez pas de toujours surveiller les premiers essais de cuisson pour mieux comprendre comment votre friteuse fonctionne.

4. Comprendre les Différents Modes de Cuisson

La Ninja Double Stack XL est dotée de plusieurs modes de cuisson, chacun conçu pour des types d'aliments spécifiques. Voici un aperçu :

1. **Air Fry** (Friture à l'air) : Ce mode est idéal pour obtenir des textures croustillantes avec peu ou pas d'huile. Il convient aux frites, ailes de poulet, nuggets, etc.
2. **Roast** (Rôtir) : Utilisé pour les viandes et les légumes, ce mode donne une texture dorée et croustillante aux aliments. Parfait

pour les rôtis de poulet, le bœuf, et les légumes racines.

3. **Reheat** (Réchauffer) : Ce mode chauffe les aliments précuits de manière uniforme, sans les dessécher. Idéal pour réchauffer des pizzas, des plats cuisinés et des restes.
4. **Dehydrate** (Déshydrater) : Pour transformer fruits, légumes, et même viande en snacks sains comme des chips de pommes ou du bœuf séché.
5. **Bake** (Cuire au four) : Conçu pour les pâtisseries et les desserts, ce mode reproduit la chaleur d'un four traditionnel, parfait pour cuire des muffins, des biscuits, ou des gâteaux.
6. **Broil** (Griller) : Utilisez ce mode pour obtenir une finition croustillante ou dorée, idéale pour gratiner un plat ou donner une texture dorée à vos préparations.

Ces modes sont conçus pour vous permettre de cuisiner une variété d'aliments sans avoir besoin d'autres appareils. Profitez-en pour explorer de nouvelles recettes !

5. Sécurité et Entretien de Votre Appareil

La sécurité et l'entretien sont cruciaux pour prolonger la durée de vie de votre friteuse. Voici quelques conseils pratiques :

1. **Précautions de sécurité :**
 - Ne laissez jamais la friteuse en marche sans surveillance.
 - Ne touchez pas la friteuse lorsqu'elle est en fonctionnement, car elle chauffe rapidement.
 - Évitez d'utiliser des ustensiles métalliques qui pourraient rayer les casiers ou la grille de cuisson.
2. **Nettoyage :**
 - Après chaque utilisation, retirez les casiers et la grille. Laissez refroidir, puis lavez-les à l'eau tiède avec un savon doux. Évitez les nettoyeurs abrasifs.
 - Pour les taches résistantes, faites tremper les pièces dans de l'eau chaude pendant quelques minutes.
 - Utilisez un chiffon humide pour essuyer l'intérieur et l'extérieur de l'appareil.
3. **Entretien régulier :**

- Vérifiez régulièrement l'intérieur de l'appareil pour éliminer toute accumulation de graisse ou de résidus.
- Une fois par mois, vérifiez les résistances de chauffage. Si elles sont encrassées, utilisez une brosse douce pour les nettoyer délicatement.
- Pour préserver les performances de votre friteuse, évitez de la surcharger. Respectez les quantités maximales d'aliments indiquées dans le manuel d'utilisation.

En suivant ces conseils de sécurité et d'entretien, vous assurerez non seulement de prolonger la durée de vie de votre Ninja XL, mais aussi de cuisiner dans des conditions sûres et optimales. Vous êtes maintenant prêt à explorer les nombreux modes de cuisson et recettes que cet appareil a à offrir.

Chapitre 2: Les Meilleures Techniques de Cuisson à la Friteuse à Air



1. Obtenir des Textures Croustillantes sans Huile

L'un des grands avantages de la friteuse à air Ninja Double Stack XL est sa capacité à produire des textures croustillantes sans l'utilisation excessive d'huile. Voici comment optimiser la texture de vos plats :

1. **Préparation des aliments** : Assurez-vous que les ingrédients sont bien secs avant de les mettre dans la friteuse. L'humidité à la surface peut empêcher une bonne croustillance. Par exemple, si vous faites des frites de pommes de terre, essuyez-les après les avoir rincées pour éliminer l'amidon.
2. **Utilisation d'un spray d'huile** : Même si une grande quantité d'huile n'est pas nécessaire, un léger spray d'huile d'olive ou d'huile végétale sur les aliments peut favoriser une meilleure dorure et améliorer le goût. Cela est particulièrement efficace pour des aliments comme les légumes et les pommes de terre.
3. **Ne pas surcharger le casier** : La circulation d'air est cruciale pour obtenir une texture croustillante. Placez vos aliments en une

seule couche dans le casier et laissez de l'espace pour que l'air chaud puisse circuler autour de chaque pièce.

4. **Secouer régulièrement** : Pour des aliments comme les frites ou les nuggets de poulet, secouez le casier toutes les 5 à 10 minutes pour obtenir une cuisson uniforme. Cela garantit que tous les côtés reçoivent la chaleur nécessaire pour dorer et croustiller.
5. **Utiliser les bons réglages de température** : Généralement, les aliments croustillants demandent une température plus élevée. Pour les frites, par exemple, réglez la friteuse à 200°C pour les dernières minutes de cuisson. Cela créera une texture dorée et croquante.

2. Cuisson de Viandes et Poissons: Astuces Pro

La friteuse à air est idéale pour cuire viandes et poissons de manière saine et savoureuse. Voici quelques conseils pour obtenir les meilleurs résultats :

1. **Préparation de la viande** : Pour éviter une surcuisson ou un dessèchement, badigeonnez les morceaux de viande avec un peu d'huile et d'épices. Cela aide à préserver l'humidité et donne une saveur riche. Pour le poulet ou le steak, un léger massage avec des épices et de l'huile améliore également la texture.
2. **Température et temps** : Les viandes ont des besoins spécifiques en termes de température et de temps de cuisson. Par exemple, un steak saignant nécessitera environ 12-14 minutes à 200°C, tandis que des morceaux de poulet auront besoin de 20-25 minutes à 180°C. Les filets de poisson, comme le saumon, cuisent généralement en 10-12 minutes à 190°C.
3. **Saisir la viande** : Pour obtenir une belle croûte, commencez par cuire la viande à température élevée pendant quelques minutes, puis réduisez la température pour une cuisson plus douce et uniforme. Cela est parfait pour les steaks ou les côtelettes d'agneau.
4. **Ajouter de l'humidité** : Pour les morceaux de poisson délicats, comme la morue, utilisez du papier sulfurisé au fond du casier pour éviter qu'ils ne collent. De plus, si vous souhaitez une viande encore plus tendre, ajoutez une légère marinade ou un peu d'eau dans le fond du casier pour créer une vapeur subtile.

5. **Cuisson à cœur** : Pour les viandes plus épaisses, un thermomètre de cuisine peut être utile pour vérifier la cuisson à cœur. Cela vous évitera de couper la viande en cours de cuisson, préservant ainsi son jus et sa tendreté.

3. Maximiser l'Espace avec la Double Stack

Votre Ninja Double Stack XL est équipée de deux casiers, ce qui permet de cuisiner plus efficacement. Voici comment optimiser l'espace de cuisson :

1. **Utilisation des deux casiers** : Placez les ingrédients de cuisson plus rapide, comme les légumes ou les frites, dans un casier, et les aliments de cuisson plus lente, comme la viande, dans l'autre. Cette configuration vous permet de gérer des temps de cuisson différents sans interrompre l'un ou l'autre.
2. **Empilement en couches** : Pour certains aliments, comme les morceaux de poulet ou de petites brochettes, utilisez un rack pour créer une deuxième couche de cuisson dans un même casier. Cela permet de cuire davantage d'aliments sans compromettre la circulation d'air.
3. **Accessoires** : Si vous avez des accessoires comme un grill ou une grille supplémentaire, ils sont parfaits pour ajouter une seconde couche au casier. Cela vous permet de cuire, par exemple, des légumes au-dessus de votre poisson, profitant des jus et des saveurs qui s'en dégagent.
4. **Rotation des casiers** : Si vous cuisinez deux plats simultanément avec des temps de cuisson proches, pensez à inverser les casiers à mi-cuisson. Cela permet de garantir une cuisson homogène pour des aliments qui demandent des textures et niveaux de cuisson similaires.
5. **Cuisson mixte** : Combinez des protéines avec des légumes pour un repas complet en un seul passage. Par exemple, des filets de poulet avec des courgettes ou du saumon avec des asperges. Assurez-vous de disposer les ingrédients plus volumineux en bas et les plus légers au-dessus pour une cuisson optimale.

4. Maîtriser les Temps de Cuisson Différents pour Chaque Casier

Une des fonctionnalités les plus intéressantes de la Ninja Double Stack XL est la possibilité de gérer deux temps de cuisson indépendants. Voici comment tirer parti de cette option :

1. **Planifier la cuisson** : Décidez en amont quel aliment nécessite le plus de temps de cuisson et commencez par celui-ci. Par exemple, si vous cuisinez du poulet (20 minutes) et des frites (15 minutes), réglez d'abord le poulet et ajoutez les frites dans le second casier après 5 minutes.
2. **Synchronisation avec Sync Finish** : Utilisez la fonction Sync Finish pour que les deux casiers terminent en même temps. Cette fonctionnalité est idéale pour les repas familiaux où vous souhaitez servir tous les plats simultanément.
3. **Respect des températures spécifiques** : Certains aliments demandent des températures différentes pour obtenir la texture idéale. Par exemple, le poisson nécessite une température modérée (environ 190°C), tandis que les frites requièrent une chaleur plus élevée (200°C). Grâce aux deux casiers, vous pouvez ajuster chaque côté selon les besoins de l'aliment.
4. **Ajustements en cours de cuisson** : Si vous remarquez qu'un des plats cuit plus vite, réduisez la température ou le temps en cours de cuisson pour ajuster. Cette flexibilité est un atout majeur pour ne pas compromettre la qualité d'un plat.
5. **Cuisson par étapes** : Dans certains cas, il peut être judicieux de démarrer un plat, puis de le retirer pour le laisser reposer, tandis que le second termine sa cuisson. Cela est particulièrement vrai pour les viandes, qui bénéficient d'un temps de repos avant d'être servies.

5. Utiliser des Accessoires pour Améliorer Votre Cuisson

La Ninja Double Stack XL est compatible avec divers accessoires qui vous permettent de diversifier vos recettes et d'obtenir des résultats professionnels. Voici quelques accessoires recommandés :

1. **Grille de cuisson** : Parfait pour des aliments qui nécessitent une circulation d'air autour d'eux, comme les steaks, les brochettes, ou les légumes. La grille permet de cuisiner sans que les aliments

ne touchent directement le fond du casier, favorisant une meilleure répartition de la chaleur.

2. **Racks empilables** : Ils vous permettent de cuire plusieurs niveaux en même temps. Très utiles pour les pâtisseries ou les petites portions, comme des morceaux de poulet, où la cuisson en couches optimise l'espace.
3. **Moules en silicone** : Pour les pâtisseries, muffins, et autres préparations délicates, les moules en silicone sont idéaux. Placez-les directement dans le casier pour éviter que les préparations ne collent.
4. **Papier parchemin perforé** : Ce papier réduit le risque de collage tout en permettant à l'air de circuler. Il est particulièrement utile pour les poissons ou les plats qui produisent des jus en cuisson, car il facilite le nettoyage.
5. **Brochettes et pics** : Si vous aimez les grillades, les brochettes et pics pour friteuse à air permettent de préparer des kebabs ou brochettes de légumes. Veillez à ne pas trop remplir les brochettes, car cela peut limiter la circulation d'air.

En maîtrisant ces techniques et en utilisant les bons accessoires, vous êtes désormais équipé pour explorer une multitude de recettes et améliorer votre expérience culinaire avec la Ninja Double Stack XL. Profitez de ces astuces pour réaliser des repas toujours plus sains, savoureux, et rapides.

Chapitre 3: Comment Adapter des Recettes Traditionnelles à la Friteuse

1. Adapter des Frites Traditionnelles

Les frites sont un incontournable de la cuisine française, mais la version traditionnelle nécessite une quantité considérable d'huile. La friteuse à air Ninja Double Stack XL vous permet de préparer des frites croustillantes tout en réduisant considérablement la quantité de matières grasses. Voici comment adapter vos frites classiques à la friteuse à air :

1. **Préparation des pommes de terre** : Choisissez des pommes de terre à chair ferme, comme les Bintje ou les Charlotte. Épluchez-les (ou laissez la peau pour une version plus rustique), puis coupez-les en bâtonnets de taille égale pour assurer une cuisson uniforme. Lavez-les à l'eau froide pour retirer l'amidon, ce qui aidera à obtenir des frites plus croustillantes.
2. **Trempage et séchage** : Une fois coupées, faites tremper les frites dans de l'eau froide pendant 30 minutes pour enlever encore plus d'amidon. Égouttez-les et séchez-les soigneusement avec un torchon propre. Ce processus est essentiel pour éviter que l'humidité ne compromette la texture crouillante.
3. **Assaisonnement et légère huile** : Transférez les frites dans un bol, ajoutez une petite quantité d'huile (une cuillère à soupe suffit pour 500 g de pommes de terre) et assaisonnez avec du sel et des épices selon vos préférences. Remuez bien pour que chaque frite soit uniformément enrobée.
4. **Cuisson** : Préchauffez votre friteuse à air à 200°C, puis placez les frites dans le casier en évitant de les empiler. Pour une quantité plus importante, utilisez les deux casiers avec la fonction **Sync Finish**. Faites cuire pendant 15-20 minutes, en secouant les frites à mi-cuisson pour une dorure uniforme.
5. **Astuces pour la texture** : Pour des frites encore plus croustillantes, augmentez la température à 220°C pendant les 3 dernières minutes. Vous obtiendrez des frites dorées, croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur, sans toute l'huile de la méthode traditionnelle.

2. Cuisson des Viandes Françaises (Steak, Poulet, Agneau)

La friteuse à air est idéale pour préparer des viandes traditionnelles françaises avec une texture et une saveur fantastiques, tout en réduisant l'apport en matières grasses. Voici comment adapter des recettes classiques de steak, poulet, et agneau :

1. Steak :

- **Préparation** : Pour un steak de bœuf juteux, choisissez une coupe de viande de qualité (entrecôte, faux-filet) d'environ 2-3 cm d'épaisseur. Assaisonnez avec du sel, du poivre, et un filet d'huile d'olive.
- **Cuisson** : Préchauffez la friteuse à 200°C. Placez le steak dans le casier et faites cuire pendant 8 à 12 minutes selon la cuisson désirée (8 minutes pour saignant, 12 pour bien cuit). Retournez à mi-cuisson.
- **Astuce** : Pour un résultat encore plus savoureux, ajoutez une noisette de beurre et des herbes (comme du thym et du romarin) sur le steak pour les dernières minutes de cuisson.

2. Poulet :

- **Préparation** : Si vous cuisinez des cuisses ou des pilons, badigeonnez-les d'huile d'olive et saupoudrez d'herbes de Provence, de sel, et de poivre. Pour les filets, pensez à une marinade à base de citron, d'ail, et d'herbes pour rehausser le goût.
- **Cuisson** : Réglez la température à 180°C. Placez les morceaux de poulet dans le casier, en une seule couche. Faites cuire environ 20-25 minutes pour des morceaux avec os, et 12-15 minutes pour des filets. Retournez à mi-cuisson.
- **Astuce** : Pour un poulet extra-moelleux, laissez mariner pendant 30 minutes avant la cuisson. La friteuse aidera à sceller les jus, rendant la viande tendre.

3. Agneau :

- **Préparation** : L'agneau, comme les côtelettes, bénéficie d'une marinade au romarin, à l'ail, et à

l'huile d'olive. Assaisonnez généreusement et laissez mariner au moins 15 minutes.

- **Cuisson** : Faites cuire à 190°C pendant 8-10 minutes pour des côtelettes, en retournant à mi-cuisson. Laissez reposer quelques minutes après la cuisson pour que les jus se redistribuent.
- **Astuce** : Pour un goût plus intense, ajoutez une touche de miel dans la marinade, cela caramélise légèrement l'agneau en cuisson.

3. Pâtisseries Légères: Croissants et Brioche

La friteuse à air Ninja XL est également parfaite pour les pâtisseries légères, comme les croissants et la brioche, en réduisant le besoin de matières grasses. Voici comment adapter ces classiques :

1. Croissants :

- **Préparation** : Utilisez des croissants surgelés ou faites-les maison. Pour des croissants maison, préparez la pâte avec du beurre, en suivant une méthode de pliage.
- **Cuisson** : Préchauffez la friteuse à 180°C. Placez les croissants sur du papier sulfurisé au fond du casier, en laissant de l'espace entre chaque. Faites cuire 10-12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- **Astuce** : Pour une finition dorée, badigeonnez légèrement les croissants de jaune d'œuf avant la cuisson.

2. Brioche :

- **Préparation** : Divisez la pâte en petites portions pour qu'elles s'adaptent au casier. Laissez lever la pâte dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- **Cuisson** : Réglez la température à 160°C. Faites cuire la brioche pendant 15 à 18 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un cure-dent : s'il ressort propre, la brioche est prête.
- **Astuce** : Saupoudrez de sucre perlé ou de cannelle pour ajouter une touche gourmande.

4. Techniques pour Réduire la Matière Grasse dans les Recettes

Un des avantages majeurs de la friteuse à air est la capacité de réduire les matières grasses dans les recettes, sans compromettre le goût. Voici quelques techniques :

1. **Utilisation d'un spray d'huile** : Un spray est parfait pour contrôler la quantité d'huile. Un léger voile suffit pour favoriser la dorure et ajouter du goût, tout en gardant les calories sous contrôle.
2. **Marinades sans huile** : Privilégiez des marinades à base de jus de citron, de vinaigre, d'herbes fraîches, et d'épices pour des saveurs riches sans huile. Elles rehaussent les viandes et légumes sans matières grasses ajoutées.
3. **Saisonnements savoureux** : Optez pour des épices et des herbes, comme le paprika, le thym, et l'ail en poudre. Elles apportent du goût sans calories supplémentaires. Vous pouvez également utiliser du bouillon dégraissé dans vos recettes pour ajouter de la saveur.
4. **Choix des coupes de viande maigres** : Pour les recettes de viande, préférez des coupes maigres, comme le filet de poulet ou le steak maigre. Ces morceaux contiennent moins de graisse, et la friteuse permet de les cuire sans huile ajoutée, tout en conservant leur tendreté.

5. Utilisation de Substituts d'Ingrédients pour Plus de Santé

Adopter des substitutions saines est une excellente façon de rendre vos recettes plus équilibrées. Voici quelques idées pour adapter vos plats à la friteuse à air :

1. **Farine complète** : Pour des recettes de pâtisserie, remplacez la farine blanche par de la farine complète. Elle contient plus de fibres et procure un goût plus riche, idéal pour des muffins ou des pains.
2. **Yogourt pour remplacer la crème** : Dans les marinades ou les sauces, utilisez du yogourt nature au lieu de la crème pour une option plus légère et plus crémeuse. Parfait pour des marinades de poulet ou des sauces d'accompagnement.

3. **Édulcorants naturels** : Pour des desserts, optez pour des édulcorants naturels comme le sirop d'érable ou le miel à la place du sucre raffiné. Ils ajoutent une saveur unique tout en réduisant la quantité de sucre ajouté.
4. **Lait d'amande ou d'avoine** : Ces laits végétaux sont excellents pour les recettes nécessitant du lait. Ils sont faibles en calories et ajoutent une texture crémeuse, parfaite pour les desserts et les marinades.

En utilisant la friteuse à air avec ces adaptations, vous pouvez préparer des recettes traditionnelles françaises de manière plus saine et efficace. Profitez de la flexibilité de cet appareil pour réinventer vos classiques, tout en maintenant un goût et une texture authentiques.

Chapitre 4: La Planification des Repas avec la Ninja XL



1. Préparation des Repas pour Toute la Semaine

La Ninja Double Stack XL Friteuse à Air est un allié précieux pour la préparation de repas sains et équilibrés, tout en réduisant le temps passé en cuisine. Voici comment organiser votre semaine pour préparer plusieurs repas en une seule fois :

1. **Planifiez vos repas** : Choisissez deux ou trois types de protéines, quelques légumes, et une source de glucides. Par exemple, des filets de poulet, du saumon, des patates douces, et des haricots verts. Créez un menu simple que vous pourrez combiner et assortir tout au long de la semaine.
2. **Cuisson par lots** : Utilisez les deux casiers pour cuire différents aliments simultanément. Par exemple, faites cuire les patates douces dans le premier casier pendant 20 minutes à 200°C, et le poulet dans le second à 180°C pendant 25 minutes. Cela vous permet de préparer plusieurs ingrédients en une seule cuisson.
3. **Conservez les aliments** : Divisez les portions dans des contenants hermétiques une fois les aliments refroidis. Placez les

repas du début de la semaine au réfrigérateur et congelez les autres pour les utiliser plus tard.

4. **Ajoutez de la variété** : Pour éviter la monotonie, variez les épices et sauces. Préparez quelques sauces maison comme une vinaigrette à la moutarde ou un tzatziki au yaourt pour accompagner vos plats tout au long de la semaine.
5. **Réchauffez dans la friteuse à air** : Avant de consommer, réchauffez les portions dans votre friteuse à air. Elle restaure la texture croustillante des légumes et des viandes, rendant chaque repas aussi délicieux que s'il venait d'être préparé.

2. Astuces pour Congeler et Réchauffer des Aliments

La congélation est un excellent moyen de préparer des repas à l'avance, et votre Ninja XL peut faciliter la réchauffe. Voici quelques astuces pour bien congeler et réchauffer vos aliments :

1. **Congeler les aliments** : Assurez-vous que les plats sont entièrement refroidis avant de les congeler. Emballez-les dans des sacs de congélation ou des contenants hermétiques en retirant un maximum d'air pour éviter les brûlures de congélation.
2. **Préparer les légumes** : Les légumes crus peuvent être blanchis avant congélation pour préserver leur texture. Pour les plats cuisinés comme les légumes grillés, placez-les directement au congélateur une fois refroidis.
3. **Réchauffage avec la friteuse à air** : Utilisez la fonction **Reheat** de la Ninja XL à 160°C pendant environ 5 à 10 minutes, selon la taille de la portion. Pour les plats nécessitant un croustillant supplémentaire, augmentez la température à 180°C dans les dernières minutes.
4. **Décongélation** : Certains aliments, comme les légumes et les frites, peuvent être directement réchauffés sans décongélation préalable. Pour les viandes ou les plats volumineux, laissez-les décongeler au réfrigérateur avant de les réchauffer. Vous pouvez également les passer au micro-ondes pour un préchauffage rapide.
5. **Conseils de conservation** : Les plats congelés peuvent être conservés jusqu'à 3 mois. Étiquetez chaque contenant avec le

nom du plat et la date de congélation pour vous aider à gérer votre stock et à consommer les aliments avant qu'ils ne perdent en qualité.

3. Planifier des Repas en Famille Rapides et Équilibrés

Votre friteuse à air est parfaite pour préparer des repas complets et sains pour toute la famille. Voici comment maximiser son efficacité pour les repas familiaux :

1. **Créer des repas équilibrés** : Planifiez chaque repas autour de trois éléments principaux : protéines, légumes, et glucides. Par exemple, du poulet grillé, des courgettes rôties, et des pommes de terre au four.
2. **Utilisez la fonction Double Stack** : Faites cuire des légumes dans un casier, tout en utilisant l'autre pour les protéines. Cela permet de cuisiner un repas complet sans utiliser d'autres ustensiles, en assurant des temps de cuisson similaires.
3. **Adaptez les quantités** : La Ninja Double Stack XL peut contenir de grandes quantités d'aliments. Prévoyez suffisamment pour les grandes portions, et si nécessaire, alternez les cuissons en deux temps pour répondre aux besoins d'une famille nombreuse.
4. **Simplifiez les assaisonnements** : Choisissez des mélanges d'herbes et d'épices qui plaisent à toute la famille, comme des herbes de Provence, de l'ail en poudre, ou des assaisonnements pour barbecue. Pré-assaisonnez les aliments pour qu'ils soient prêts à cuire.
5. **Prévoir des options variées** : En ayant des légumes, des protéines, et des glucides cuits à l'avance, vous pouvez offrir des choix à chaque membre de la famille, favorisant ainsi une alimentation variée et équilibrée.

4. Gérer Plusieurs Recettes Simultanées dans la Ninja XL

L'une des caractéristiques les plus pratiques de votre Ninja XL est sa capacité à gérer plusieurs recettes en même temps, grâce à ses double casiers. Voici comment optimiser cette fonctionnalité :

1. **Températures et temps de cuisson différents** : Utilisez les deux casiers pour cuisiner simultanément à des températures différentes. Par exemple, cuisez du poisson à 180°C dans un casier, et des légumes à 200°C dans l'autre.
2. **Synchronisation avec la fonction Sync Finish** : Si vous voulez que tout soit prêt en même temps, ajustez les paramètres et utilisez la fonction Sync Finish pour que les deux casiers terminent ensemble, même si les durées de cuisson diffèrent.
3. **Temps de préparation échelonnés** : Certains aliments, comme les pommes de terre, nécessitent plus de temps de cuisson. Placez-les dans un casier d'abord, puis ajoutez les protéines ou légumes dans l'autre casier lorsque le temps de cuisson des pommes de terre est à mi-parcours.
4. **Cuisson par catégories** : Essayez de regrouper des aliments ayant des textures similaires dans chaque casier. Par exemple, placez les légumes racines dans un casier et les viandes dans l'autre. Cela vous permet de gérer la cuisson sans devoir vérifier constamment.
5. **Astuces pour une cuisson homogène** : Pour éviter qu'un casier ne cuise plus vite que l'autre, interchangez-les à mi-cuisson. Cela permet de répartir la chaleur de manière uniforme, surtout si les deux casiers sont bien remplis.

5. Astuces pour Éviter le Gaspillage Alimentaire

La planification des repas et l'utilisation efficace de votre friteuse à air peuvent réduire le gaspillage alimentaire. Voici quelques astuces pour tirer le meilleur parti de vos ingrédients :

1. **Réutilisez les restes** : Les restes de légumes grillés peuvent être utilisés dans des salades, des sandwiches, ou même pour préparer des soupes. La Ninja XL peut également réchauffer les restes et leur redonner leur texture d'origine.
2. **Congélation des restes** : Ne jetez pas les petits morceaux de légumes ou de viande. Congelez-les dans des petits sacs et utilisez-les dans des soupes ou des plats mijotés. Cela vous permet de préparer des repas équilibrés sans acheter des ingrédients supplémentaires.

3. **Optimisez l'utilisation des casiers** : Lors de la cuisson, assurez-vous de remplir chaque casier avec une quantité adéquate d'aliments. Cela permet non seulement de gagner du temps, mais aussi d'utiliser au mieux les ingrédients disponibles.
4. **Transformez les restes** : Utilisez la friteuse à air pour transformer les restes en nouveaux plats. Par exemple, les restes de riz peuvent être transformés en galettes croustillantes, ou les morceaux de pain rassis en croûtons.
5. **Préparer les ingrédients à l'avance** : Coupez les légumes et les viandes en portions adaptées aux casiers de la friteuse. Vous pouvez ainsi ajuster les quantités en fonction des besoins, évitant les surplus.

En appliquant ces conseils, vous optimiserez votre friteuse à air tout en réduisant le gaspillage alimentaire, contribuant ainsi à une alimentation saine, économique et respectueuse de l'environnement.

Section 2: Recettes à la Friteuse à Air Diététiques et Délicieuses

Chapitre 5: Astuces et Résolution de Problèmes

1. Résoudre les Problèmes de Cuisson Inégale

La cuisson inégale peut être frustrante, mais avec quelques ajustements, vous pouvez obtenir des résultats parfaits avec votre Ninja Double Stack XL. Voici comment résoudre les problèmes courants de cuisson inégale :

1. **Disposer les aliments en une seule couche** : Assurez-vous que les aliments sont bien espacés et en une seule couche dans le casier. La circulation d'air est essentielle pour une cuisson uniforme. Évitez de surcharger le casier, surtout pour les aliments qui nécessitent une texture croustillante.
2. **Secouer et tourner les aliments** : Pour des aliments comme les frites, les nuggets, ou les légumes, secouez le casier toutes les 5 à 10 minutes pour une répartition uniforme de la chaleur. Si vous cuisinez de plus gros morceaux, comme des filets de poulet ou des steaks, retournez-les à mi-cuisson.
3. **Alterner les casiers** : Si vous utilisez les deux casiers, intervertissez-les à mi-cuisson. La chaleur peut varier légèrement entre le haut et le bas, surtout lorsque l'appareil est plein. Alterner les casiers peut contribuer à une cuisson plus homogène.
4. **Répartir les morceaux de taille similaire** : Les morceaux d'aliments de tailles différentes cuisent à des vitesses différentes. Coupez les ingrédients en morceaux de taille similaire pour éviter que certaines parties ne cuisent trop ou pas assez.
5. **Ajuster les températures** : Si vous constatez que certains aliments cuisent plus vite que d'autres, réduisez légèrement la température et augmentez le temps de cuisson. Cela permet de garantir une cuisson uniforme sans brûler les surfaces extérieures.

2. Pourquoi Vos Plats Ne Sont-ils Pas Assez Croustillants?

Obtenir une texture croustillante est souvent l'un des objectifs principaux lors de l'utilisation d'une friteuse à air. Voici pourquoi vos plats peuvent ne pas être aussi croustillants que vous le souhaitez, et comment y remédier :

1. **Séchage préalable des aliments** : Avant de mettre des aliments comme des pommes de terre ou des légumes dans la friteuse, assurez-vous qu'ils sont bien secs. L'humidité empêche la formation d'une croûte croustillante, donc épongez-les avec du papier absorbant avant de les assaisonner et de les cuire.
2. **Utiliser un léger spray d'huile** : Bien que la friteuse à air soit conçue pour cuire avec peu ou pas d'huile, un léger spray d'huile avant la cuisson peut aider les aliments à devenir dorés et croustillants. Utilisez une huile à haute température, comme l'huile de canola ou l'huile d'olive légère, pour de meilleurs résultats.
3. **Température de cuisson élevée** : Pour des aliments croustillants, réglez la friteuse à une température plus élevée. Par exemple, 200°C est idéal pour les frites et les nuggets de poulet. Pour un croustillant supplémentaire, augmentez la température dans les dernières minutes de cuisson.
4. **Ne surchargez pas le casier** : La surpopulation empêche la circulation d'air, rendant les aliments moins croustillants. Assurez-vous que les aliments sont disposés en une seule couche et utilisez les deux casiers si vous cuisinez une plus grande quantité.
5. **Ajouter un second cycle de cuisson rapide** : Si les aliments ne sont pas aussi croustillants que vous le souhaitez, retirez-les après le premier cycle de cuisson, laissez-les reposer une minute, puis remettez-les à cuire à haute température pendant 3 à 5 minutes. Cela aide à éliminer toute humidité résiduelle et à obtenir une texture parfaite.

3. Problèmes de Surchauffe et Comment les Résoudre

La surchauffe de la friteuse à air peut parfois poser problème, surtout si l'appareil est utilisé pour des durées prolongées ou des températures élevées. Voici comment gérer les problèmes de surchauffe :

1. **Laisser reposer entre les utilisations** : Si vous utilisez la friteuse pour plusieurs cycles de cuisson d'affilée, éteignez-la pendant quelques minutes entre chaque cycle pour permettre à l'appareil de refroidir légèrement. Cela réduit la charge thermique et prolonge la durée de vie de l'appareil.
2. **Nettoyez les filtres d'air** : La Ninja XL possède des filtres d'air qui évacuent la chaleur. Assurez-vous qu'ils ne sont pas obstrués par de la poussière ou des résidus de cuisine. Un filtre obstrué peut entraîner une surchauffe. Nettoyez régulièrement l'appareil et les filtres avec un chiffon sec.
3. **Assurez une bonne ventilation** : Placez toujours la friteuse à air sur une surface plane avec suffisamment d'espace autour pour permettre la circulation d'air. Ne placez pas d'objets sur le dessus de la friteuse pendant son fonctionnement, car cela pourrait bloquer la ventilation.
4. **Vérifiez les réglages de température** : Évitez d'utiliser la température maximale pour tous les plats. Respectez les recommandations de température pour chaque type d'aliment. Si la friteuse semble surchauffer fréquemment, réduisez la température de cuisson de 10 à 20°C.
5. **Évitez les matériaux inflammables à proximité** : Assurez-vous que la friteuse est loin des sources de chaleur supplémentaires et des matériaux inflammables. Cela réduit les risques liés à la surchauffe, surtout si l'appareil est utilisé à des températures élevées.

4. Nettoyage Facile et Entretien de la Friteuse à Air

Un entretien régulier de votre friteuse à air assure des performances optimales et prolonge la durée de vie de l'appareil. Voici des conseils pour un nettoyage facile :

1. **Nettoyez après chaque utilisation** : Après chaque cuisson, retirez les casiers et la grille et lavez-les à l'eau tiède avec un savon doux. Cela empêche les résidus alimentaires de s'accumuler et de coller. Évitez les éponges abrasives pour ne pas endommager le revêtement antiadhésif.

2. **Utilisez du papier parchemin** : Pour réduire le nettoyage, placez du papier parchemin perforé au fond du casier. Il attrape les miettes et les gouttes d'huile, rendant le nettoyage plus facile. Assurez-vous qu'il est bien ajusté et qu'il ne bloque pas la circulation de l'air.
3. **Éliminez les taches tenaces** : Si des résidus persistent, remplissez le casier d'eau chaude et laissez-le tremper pendant 10-15 minutes. Utilisez ensuite une brosse douce pour enlever les taches. Pour les odeurs, ajoutez un peu de vinaigre blanc dans l'eau de trempage.
4. **Nettoyez l'extérieur de l'appareil** : Essuyez l'extérieur avec un chiffon humide pour enlever les empreintes et éclaboussures. Ne submergez jamais la partie principale dans l'eau, car cela pourrait endommager les composants électriques.
5. **Décrassage des résistances** : La friteuse à air dispose de résistances de chauffage qui peuvent accumuler de la graisse. Une fois par mois, assurez-vous que les résistances sont propres. Utilisez un pinceau doux pour retirer tout résidu, en évitant de les mouiller.

5. Prolonger la Durée de Vie de Votre Ninja XL

Votre Ninja XL est un appareil durable, mais un entretien adéquat et quelques bonnes pratiques peuvent prolonger sa durée de vie. Voici comment en prendre soin :

1. **Évitez les cycles de cuisson excessivement longs** : Bien que la friteuse soit conçue pour des utilisations fréquentes, essayez de limiter les cycles de cuisson à des périodes raisonnables. Cela permet de préserver les composants internes et d'éviter une usure prématurée.
2. **Rangez-la dans un endroit sec et sûr** : Si vous ne l'utilisez pas tous les jours, rangez votre friteuse dans un endroit à l'abri de l'humidité. Un environnement sec protège les composants électriques et réduit les risques de rouille sur les parties métalliques.
3. **Contrôlez régulièrement le câble d'alimentation** : Vérifiez que le câble est en bon état, sans fissures ou dommages. Un câble usé

peut causer des problèmes de sécurité et réduire la performance de l'appareil. Remplacez-le immédiatement si vous constatez des signes de détérioration.

4. **Suivez les instructions d'utilisation** : Respectez les recommandations du fabricant pour chaque type de cuisson et évitez les improvisations excessives. Utiliser l'appareil correctement est essentiel pour sa longévité.
5. **Effectuez des nettoyages approfondis périodiques** : En plus des nettoyages réguliers après chaque utilisation, programmez un nettoyage en profondeur chaque mois. Cela inclut le nettoyage des filtres, des résistances, et des pièces amovibles. Non seulement cela améliore la performance de la friteuse, mais cela assure également des résultats de cuisson constants.

En suivant ces conseils pratiques, vous pourrez profiter pleinement de votre Ninja Double Stack XL Friteuse à Air pour des années à venir, tout en garantissant une cuisine saine, efficace et savoureuse pour toute la famille.

Chapitre 6: Recettes pour le Petit-Déjeuner

1. Croissants Légers à la Friteuse



Un classique du petit-déjeuner français, ces croissants sont légèrement dorés et croustillants à l'extérieur, avec un intérieur feuilleté. Utiliser la friteuse à air permet de réduire la quantité de beurre nécessaire tout en conservant le goût et la texture typiques.

Portions : 4 croissants

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 1 rouleau de pâte feuilletée (250 g), découpé en 4 triangles
- 1 œuf, battu (pour la dorure)
- 10 g de beurre fondu (facultatif)

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C pendant 3 minutes.

2. Roulez chaque triangle de pâte feuilletée en commençant par le côté large, pour former des croissants. Si vous souhaitez une dorure plus riche, badigeonnez légèrement chaque croissant de beurre fondu.
3. Placez les croissants dans le casier de la friteuse à air, en laissant un espace entre chaque. Badigeonnez-les avec l'œuf battu pour obtenir une belle couleur dorée.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que les croissants soient dorés et croustillants.
5. Laissez refroidir légèrement avant de servir.

2. Muffins Sains aux Myrtilles

Ces muffins moelleux sont faibles en sucre et en gras grâce à l'utilisation de yaourt nature. La friteuse à air les cuit rapidement, créant une texture dorée et légère.

Portions : 6 muffins

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 150 g de farine complète
- 50 g de sucre de coco
- 1 sachet de levure chimique (environ 10 g)
- 1 œuf
- 120 g de yaourt nature
- 60 ml de lait d'amande (ou lait au choix)
- 100 g de myrtilles fraîches
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C pendant 3 minutes.
2. Dans un grand bol, mélangez la farine, le sucre de coco et la levure chimique. Dans un autre bol, battez l'œuf avec le yaourt, le lait d'amande, et l'extrait de vanille.

3. Versez les ingrédients liquides dans les ingrédients secs et mélangez doucement. Ajoutez les myrtilles et mélangez juste assez pour les incorporer, en évitant de trop remuer.
4. Répartissez la pâte dans des moules à muffins en silicone (qui rentrent dans le casier de la friteuse) et placez-les dans le casier.
5. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin ressorte propre.
6. Laissez refroidir avant de démouler et de déguster.

3. Pain Perdu Légèrement Croustillant

Le pain perdu est un excellent moyen de transformer le pain rassis en un petit-déjeuner croustillant et délicieux. La friteuse à air réduit l'huile nécessaire pour le faire dorer, tout en créant une croûte légère et croustillante.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 4 tranches de pain (de préférence rassis)
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 c. à soupe de sucre
- 1/2 c. à café d'extrait de vanille
- 1 c. à café de cannelle

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C pendant 3 minutes.
2. Dans un bol, battez l'œuf, le lait, le sucre, la vanille et la cannelle. Trempez chaque tranche de pain dans ce mélange, en les retournant pour bien les imbiber.
3. Disposez les tranches de pain dans le casier de la friteuse, sans les superposer.
4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, en retournant les tranches à mi-cuisson.

5. Servez chaud avec un peu de sirop d'érable ou des fruits frais.

4. Omelette aux Épinards et Feta

Une omelette légère et savoureuse, parfaite pour un petit-déjeuner rapide et équilibré. La cuisson dans la friteuse à air donne une texture moelleuse et uniforme.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 4 œufs
- 50 g de feuilles d'épinards frais
- 30 g de feta émiettée
- Sel et poivre, au goût
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Dans un bol, battez les œufs et assaisonnez avec le sel et le poivre. Ajoutez les épinards et la feta, et mélangez bien.
3. Badigeonnez un plat allant dans la friteuse avec l'huile d'olive. Versez le mélange d'œufs dans le plat.
4. Faites cuire à 160°C pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que l'omelette soit bien prise.
5. Servez chaud, accompagné d'une tranche de pain complet.

5. Gaufres Croustillantes

Ces gaufres légères et croustillantes sont parfaites pour commencer la journée. La friteuse à air aide à obtenir une texture dorée sans nécessiter d'huile de cuisson supplémentaire.

Portions : 4 gaufres

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 150 g de farine

- 1 c. à café de levure chimique
- 1 œuf
- 200 ml de lait
- 30 g de sucre
- 30 g de beurre fondu

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez la farine, la levure, et le sucre. Dans un autre bol, battez l'œuf avec le lait et le beurre fondu.
3. Combinez les ingrédients secs et les ingrédients liquides jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Versez une louche de pâte dans un moule à gaufres en silicone compatible avec la friteuse. Placez le moule dans le casier.
5. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce que les gaufres soient dorées et croustillantes.

6. Œufs Brouillés Crémeux

Les œufs brouillés sont un classique du petit-déjeuner, et la friteuse à air leur donne une texture légère et crémeuse sans ajout de matière grasse.

Portions : 2

Temps de préparation : 3 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Ingrédients

- 4 œufs
- 50 ml de lait
- Sel et poivre, au goût
- 1 c. à soupe de beurre

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Dans un bol, battez les œufs avec le lait, le sel, et le poivre.
3. Versez le mélange dans un plat compatible avec la friteuse, puis ajoutez le beurre.

4. Faites cuire à 160°C pendant 6 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une texture crémeuse.
5. Servez avec des herbes fraîches, comme de la ciboulette ou du persil.

7. Porridge au Lait d'Amande et Bananes Caramélisées

Un porridge crémeux garni de bananes caramélisées, parfait pour un petit-déjeuner réconfortant. La friteuse à air ajoute une belle touche dorée aux bananes.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 300 ml de lait d'amande
- 1 banane, tranchée
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à café de cannelle

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans une casserole, mélangez les flocons d'avoine et le lait d'amande. Faites cuire à feu doux jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Placez les tranches de banane dans le casier de la friteuse et badigeonnez-les de sirop d'érable et de cannelle. Faites cuire à 180°C pendant 5 minutes.
4. Servez le porridge chaud dans des bols, garnis de bananes caramélisées.

8. Pain Grillé à l'Avocat et aux Œufs Pochés

Une option saine et savoureuse qui marie les bienfaits de l'avocat avec la richesse des œufs pochés, le tout sur du pain grillé croustillant.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 2 tranches de pain complet
- 1 avocat, tranché
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de vinaigre blanc
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Placez les tranches de pain dans le casier de la friteuse et faites-les griller à 200°C pendant 5 minutes.
3. Pendant ce temps, faites pocher les œufs en les ajoutant délicatement dans une casserole d'eau frémissante avec le vinaigre blanc pendant environ 3 minutes.
4. Étalez l'avocat sur le pain grillé, placez un œuf poché sur chaque tranche, et assaisonnez avec du sel et du poivre.

9. Beignets à la Cannelle

Ces beignets moelleux sont bien plus sains que la version traditionnelle, car ils sont cuits dans la friteuse à air et non frits.

Portions : 6 beignets

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 150 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 c. à soupe de beurre fondu
- 1 c. à café de cannelle

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez la farine, la levure, et le sucre. Dans un autre bol, battez l'œuf avec le lait et le beurre fondu.
3. Combinez les deux mélanges pour obtenir une pâte lisse. Versez-la dans des moules à beignets en silicone.
4. Placez les moules dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes. Saupoudrez les beignets de cannelle avant de servir.

10. Galettes de Pommes de Terre et Oignons

Ces galettes croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur sont parfaites pour accompagner votre petit-déjeuner.

Portions : 4 galettes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 pommes de terre moyennes, râpées
- 1 petit oignon, râpé
- 1 œuf
- Sel et poivre, au goût
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez les pommes de terre et l'oignon râpés avec l'œuf, le sel, et le poivre. Formez des petites galettes avec le mélange.
3. Badigeonnez chaque galette d'huile d'olive et placez-les dans le casier de la friteuse à air.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en retournant les galettes à mi-cuisson.

11. Muffins aux Pommes et à la Cannelle

Ces muffins fruités et épicés sont parfaits pour les matins d'automne, avec un goût de cannelle réconfortant.

Portions : 6 muffins

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 150 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- 50 g de sucre brun
- 1 pomme, râpée
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 c. à café de cannelle

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez la farine, la levure, et le sucre. Ajoutez la pomme râpée.
3. Dans un autre bol, battez l'œuf avec le lait, puis incorporez-le au mélange sec. Remuez doucement jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. Répartissez la pâte dans des moules à muffins en silicone et placez-les dans le casier de la friteuse. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes.

12. Toasts à la Tomate et à la Mozzarella

Un petit-déjeuner simple et savoureux, avec des toasts garnis de tomate et de mozzarella fondue, prêts en quelques minutes.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 2 tranches de pain
- 1 tomate, tranchée
- 50 g de mozzarella, tranchée
- Sel, poivre, et origan, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Disposez les tranches de tomate et de mozzarella sur les tranches de pain. Assaisonnez avec le sel, le poivre, et l'origan.
3. Placez les toasts dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

13. Smoothie Bowl aux Fruits Rouges et Granola

Un smoothie nourrissant et rafraîchissant garni de granola croustillant, facile à préparer et idéal pour un petit-déjeuner sain.

Portions : 1

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 0 minute

Ingrédients

- 150 g de fruits rouges surgelés
- 1 banane
- 100 ml de lait d'amande
- 50 g de granola

Instructions

1. Dans un mixeur, ajoutez les fruits rouges, la banane, et le lait d'amande. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
2. Versez le smoothie dans un bol et garnissez avec le granola avant de déguster.

14. Yaourt Grec avec Miel et Noix

Un classique du petit-déjeuner grec qui combine la douceur du miel avec le croquant des noix pour une dose de protéines et d'énergie.

Portions : 1

Temps de préparation : 3 minutes

Temps de cuisson : 0 minute

Ingrédients

- 200 g de yaourt grec
- 1 c. à soupe de miel
- 30 g de noix, concassées

Instructions

1. Placez le yaourt grec dans un bol.
2. Versez le miel sur le yaourt et parsemez de noix concassées avant de déguster.

15. Tartines de Ricotta et Miel

Un petit-déjeuner rapide et raffiné, avec de la ricotta crémeuse et une touche de miel sur une tartine croustillante.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients

- 2 tranches de pain complet
- 100 g de ricotta
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de graines de sésame

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Disposez les tranches de pain dans le casier de la friteuse et faites-les griller pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
3. Étalez la ricotta sur chaque tranche de pain grillé.
4. Arrosez les tartines de miel et saupoudrez de graines de sésame. Servez immédiatement.

16. Pommes au Four avec Cannelle et Miel

Des pommes tendres et sucrées, cuites avec de la cannelle et du miel, idéales pour un petit-déjeuner réconfortant.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 pommes, évidées et tranchées
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de cannelle

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Disposez les tranches de pommes dans le casier de la friteuse.
3. Arrosez les pommes de miel et saupoudrez de cannelle de manière homogène.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Servez chaud.

17. Crêpes au Yaourt et aux Fruits

Des crêpes moelleuses faites avec du yaourt pour un goût léger, parfaites avec des fruits frais pour un petit-déjeuner équilibré.

Portions : 4 crêpes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 100 g de farine
- 1 œuf
- 120 g de yaourt nature
- 50 ml de lait
- Fruits frais pour garnir (fraises, bananes, etc.)

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez la farine, l'œuf, le yaourt, et le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Versez une petite quantité de pâte dans un moule à crêpe en silicone et placez-le dans le casier de la friteuse.

4. Faites cuire à 180°C pendant 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les crêpes soient dorées.
5. Garnissez-les de fruits frais et servez.

18. Frittata aux Légumes

Une frittata légère et savoureuse remplie de légumes, parfaite pour un petit-déjeuner copieux.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 4 œufs
- 50 g de poivrons rouges, hachés
- 50 g de courgettes, en dés
- 30 g de fromage râpé
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Dans un bol, battez les œufs et assaisonnez avec le sel et le poivre. Ajoutez les poivrons, les courgettes, et le fromage.
3. Versez le mélange dans un plat allant dans la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la frittata soit bien prise.
5. Coupez en parts et servez chaud.

19. Porridge à la Noix de Coco et Mangue

Un porridge tropical et crémeux, garni de morceaux de mangue fraîche et de noix de coco râpée.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 300 ml de lait de coco

- 1 mangue, en dés
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée

Instructions

1. Dans une casserole, faites cuire les flocons d'avoine avec le lait de coco à feu doux, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Servez le porridge dans des bols.
3. Garnissez chaque bol de mangue en dés et de noix de coco râpée.

20. Galettes de Riz et Œufs Brouillés

Des galettes de riz simples accompagnées d'œufs brouillés, parfaites pour un petit-déjeuner équilibré.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 100 g de riz cuit
- 2 œufs
- Sel et poivre, au goût
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez le riz avec un peu d'huile d'olive et formez des galettes.
3. Placez les galettes dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes.
4. Pendant ce temps, brouillez les œufs avec le sel et le poivre à la poêle.
5. Servez les galettes avec les œufs brouillés.

21. Pancakes à la Banane

Des pancakes légers et moelleux préparés avec de la banane, parfaits pour le petit-déjeuner.

Portions : 6 pancakes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 60 g de farine
- 50 ml de lait

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Écrasez la banane dans un bol et mélangez avec l'œuf, la farine, et le lait.
3. Versez des petites quantités de pâte dans un moule à pancakes et placez-le dans le casier.
4. Faites cuire à 180°C pendant 5 minutes de chaque côté.

22. Œufs Cocotte aux Épinards

Un classique du petit-déjeuner français, les œufs cocotte sont parfaits pour un repas rapide et sain.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 4 œufs
- 50 g de feuilles d'épinards frais
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Placez les épinards dans deux ramequins et ajoutez une cuillère de crème dans chacun.
3. Cassez deux œufs dans chaque ramequin et assaisonnez.
4. Placez les ramequins dans le casier de la friteuse et faites cuire à 160°C pendant 12 minutes.

23. Gâteaux de Semoule au Lait

Un gâteau de semoule crémeux cuit dans la friteuse à air, parfait pour un petit-déjeuner gourmand.

Portions : 4

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 100 g de semoule fine
- 500 ml de lait
- 50 g de sucre
- 1 c. à café de vanille liquide

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans une casserole, mélangez la semoule avec le lait, le sucre, et la vanille. Faites chauffer jusqu'à épaississement.
3. Versez la préparation dans des moules individuels.
4. Placez-les dans la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes.

24. Avocado Toast au Saumon Fumé

Un toast sain et délicieux, garni de saumon fumé et d'avocat pour un petit-déjeuner riche en protéines.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients

- 2 tranches de pain complet
- 1 avocat, écrasé
- 50 g de saumon fumé
- Jus de citron, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.

2. Faites griller les tranches de pain pendant 5 minutes dans le casier de la friteuse.
3. Garnissez chaque tranche avec de l'avocat écrasé.
4. Ajoutez le saumon fumé et un filet de jus de citron.

25. Crumble au Yaourt et aux Fruits

Un crumble léger et croquant, parfait pour accompagner un bol de yaourt.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 50 g de flocons d'avoine
- 30 g de noix concassées
- 1 c. à soupe de miel
- 200 g de yaourt nature
- Fruits frais (framboises, fraises, etc.)

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les flocons d'avoine, les noix, et le miel, puis étalez dans le casier de la friteuse.
3. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson.
4. Servez le crumble avec du yaourt et des fruits frais.

Chapitre 7: Recettes pour le Déjeuner

26. Salade de Poulet Grillé et Légumes Croquants



Un déjeuner sain et léger, rempli de protéines et de légumes croquants. La friteuse à air permet de cuire le poulet sans excès de matières grasses.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 200 g de filet de poulet
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- 100 g de salade mixte
- 1 carotte, râpée
- 50 g de concombre, tranché
- 10 tomates cerises, coupées en deux

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.

2. Badigeonnez le poulet d'huile d'olive et assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. Placez le poulet dans le casier de la friteuse et faites cuire pendant 15 minutes, en le retournant à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, préparez les légumes et disposez-les dans deux assiettes.
5. Coupez le poulet cuit en tranches et disposez-le sur la salade.

27. Poivrons Farcis au Quinoa et aux Légumes

Des poivrons sains et savoureux farcis de quinoa et de légumes, parfaits pour un déjeuner équilibré.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 2 poivrons rouges
- 100 g de quinoa cuit
- 50 g de courgette, en dés
- 50 g de champignons, hachés
- 1 tomate, en dés
- Sel et poivre, au goût
- 1 c. à café de thym

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Coupez le haut des poivrons et retirez les graines.
3. Dans un bol, mélangez le quinoa avec les légumes, le sel, le poivre, et le thym. Farcissez les poivrons avec ce mélange.
4. Placez les poivrons dans le casier de la friteuse et faites cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.

28. Filets de Saumon au Citron et Herbes

Un saumon tendre et parfumé, cuit sans huile supplémentaire, parfait pour un déjeuner léger et délicieux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 2 filets de saumon (environ 150 g chacun)
- 1 citron, tranché
- 1 c. à café de romarin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Placez chaque filet de saumon sur une feuille de papier sulfurisé, assaisonnez avec le sel, le poivre, et le romarin. Ajoutez des tranches de citron par-dessus.
3. Enveloppez les filets dans le papier sulfurisé et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit à votre goût.

29. Brochettes de Légumes Grillés

Des brochettes colorées de légumes, parfaites pour un déjeuner léger ou en accompagnement.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 1 poivron rouge, en morceaux
- 1 courgette, en rondelles
- 1 oignon rouge, en quartiers
- 100 g de champignons
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Enfilez les légumes sur des brochettes et badigeonnez-les d'huile d'olive. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. Placez les brochettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 15 minutes, en retournant à mi-cuisson.

30. Wraps de Poulet Croustillant

Des wraps délicieux et légers avec du poulet croustillant et une sauce fraîche.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 2 tortillas
- 150 g de filet de poulet
- 1 c. à soupe de chapelure
- 1 c. à soupe de yaourt nature
- 1 c. à café de jus de citron
- 4 feuilles de laitue
- 1 tomate, en tranches

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez le poulet de yaourt nature, puis roulez-le dans la chapelure pour le couvrir.
3. Placez le poulet dans le casier et faites cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
4. Tranchez le poulet cuit et garnissez les tortillas avec le poulet, la laitue, la tomate et un filet de jus de citron.

31. Ratatouille Express

Une version rapide et saine de la ratatouille, cuite dans la friteuse à air pour une explosion de saveurs provençales.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 1 aubergine, en dés
- 1 courgette, en rondelles
- 1 poivron rouge, en morceaux
- 1 tomate, en dés
- 1 oignon, haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de thym
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez tous les légumes avec l'huile d'olive, le thym, le sel, et le poivre.
3. Versez le mélange de légumes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

32. Tofu Mariné au Sésame

Un plat végétarien riche en protéines, avec du tofu mariné dans une sauce savoureuse au sésame.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes (+ 15 minutes de marinade)

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de tofu ferme, coupé en cubes
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à café de graines de sésame
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à soupe d'oignon vert, haché

Instructions

1. Mélangez la sauce soja, l'huile de sésame, les graines de sésame, et l'ail dans un bol. Ajoutez le tofu et laissez mariner pendant 15 minutes.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
3. Égouttez les cubes de tofu et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en secouant le casier à mi-cuisson. Garnissez d'oignons verts avant de servir.

33. Frites de Patates Douces Épicées

Des frites croustillantes et légèrement épicées, parfaites pour accompagner un repas léger ou comme en-cas.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 patates douces, coupées en bâtonnets
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de paprika
- 1/2 c. à café de poudre d'ail
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez les bâtonnets de patate douce avec l'huile, le paprika, la poudre d'ail, le sel, et le poivre.
3. Disposez les frites dans le casier de la friteuse, en une seule couche.
4. Faites cuire à 200°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

34. Courgettes Farcies au Fromage

Des courgettes tendres farcies d'un mélange crémeux de fromage, parfaites pour un déjeuner léger et végétarien.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 courgettes moyennes, coupées en deux dans le sens de la longueur
- 100 g de fromage ricotta
- 30 g de fromage râpé (parmesan ou gruyère)
- Sel et poivre, au goût
- 1 c. à café de basilic séché

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Évidez les courgettes et mélangez la chair avec la ricotta, le fromage râpé, le sel, le poivre, et le basilic.
3. Remplissez les courgettes avec ce mélange et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et le fromage légèrement doré.

35. Nuggets de Poulet Maison

Des nuggets croustillants et faits maison, parfaits pour un déjeuner rapide et savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de filet de poulet, coupé en morceaux
- 1 œuf, battu
- 50 g de chapelure
- 30 g de parmesan râpé
- 1 c. à café de paprika
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Trempez les morceaux de poulet dans l'œuf, puis enrobez-les de chapelure mélangée avec le parmesan, le paprika, le sel, et le poivre.
3. Disposez les nuggets dans le casier de la friteuse, sans les superposer.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une dorure uniforme.

36. Quiche sans Croûte aux Épinards et Chèvre

Une version légère de la quiche, sans croûte, avec des épinards et du fromage de chèvre pour une touche crémeuse.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 4 œufs
- 100 g de feuilles d'épinards frais
- 50 g de fromage de chèvre, émietté
- 100 ml de lait
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Dans un bol, battez les œufs avec le lait, le sel, et le poivre. Ajoutez les épinards et le fromage de chèvre.
3. Versez le mélange dans un plat compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien prise.

37. Gâteau de Riz aux Légumes

Un gâteau de riz savoureux, mélangé avec des légumes, parfait pour un déjeuner végétarien.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 150 g de riz cuit
- 50 g de petits pois
- 1 carotte, râpée
- 2 œufs
- Sel et poivre, au goût
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez le riz, les petits pois, la carotte, les œufs, le sel, le poivre, et l'huile d'olive.
3. Versez la préparation dans un plat compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le gâteau de riz soit doré et bien pris.

38. Aubergines Grillées à la Tomate et Mozzarella

Des tranches d'aubergines grillées, garnies de tomates et de mozzarella fondante, parfaites pour un déjeuner léger.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 1 aubergine, en tranches
- 1 tomate, en rondelles
- 50 g de mozzarella, tranchée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- 1 c. à café de basilic séché

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.

2. Badigeonnez les tranches d'aubergine d'huile d'olive et assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. Disposez les aubergines dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes.
4. Ajoutez une tranche de tomate et de mozzarella sur chaque aubergine et saupoudrez de basilic, puis faites cuire 5 minutes de plus.

39. Courge Butternut Rôtie au Miel et Thym

Des cubes de courge butternut rôtis avec du miel et du thym, un accompagnement parfait ou un déjeuner léger.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 400 g de courge butternut, en cubes
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de thym
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez la courge avec le miel, l'huile, le thym, le sel, et le poivre.
3. Placez les cubes de courge dans le casier de la friteuse, en une seule couche.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la courge soit dorée et tendre.

40. Boulettes de Viande aux Herbes

Des boulettes de viande savoureuses et parfumées, parfaites pour un déjeuner rapide et équilibré.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 250 g de bœuf haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à soupe de persil frais, haché
- 1 c. à soupe de chapelure
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez le bœuf haché avec l'ail, le persil, la chapelure, le sel et le poivre.
3. Formez des boulettes de la taille d'une noix avec le mélange.
4. Placez les boulettes dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

41. Poisson Blanc en Croûte d'Amandes

Un filet de poisson délicat enrobé d'une croûte d'amandes, idéal pour un déjeuner léger et nutritif.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 2 filets de poisson blanc (environ 150 g chacun)
- 50 g d'amandes effilées
- 1 œuf, battu
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Trempez chaque filet de poisson dans l'œuf battu, puis enrobez-le d'amandes effilées.

3. Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis placez les filets dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que les filets soient dorés et croustillants.

42. Légumes Grillés au Parmesan

Un mélange de légumes grillés et légèrement croustillants, garnis de parmesan pour un déjeuner rapide ou un accompagnement.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 1 courgette, en rondelles
- 1 poivron rouge, en morceaux
- 1 oignon, en quartiers
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 30 g de parmesan râpé
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les légumes avec l'huile d'olive, le sel, et le poivre.
3. Placez les légumes dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes.
4. Saupoudrez de parmesan et faites cuire 3 minutes de plus, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré.

43. Quinoa aux Légumes et Feta

Un plat sain et savoureux de quinoa mélangé avec des légumes et du fromage feta, idéal pour un déjeuner végétarien.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 100 g de quinoa cuit

- 50 g de courgette, en dés
- 50 g de tomates cerises, coupées en deux
- 50 g de feta, émiettée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez la courgette et les tomates avec l'huile d'olive, le sel, et le poivre. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes.
3. Ajoutez les légumes cuits au quinoa et mélangez avec la feta émiettée.
4. Servez chaud.

44. Crevettes à l'Ail et au Persil

Des crevettes savoureuses et parfumées à l'ail et au persil, parfaites pour un déjeuner léger ou en accompagnement.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 200 g de crevettes décortiquées
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à soupe de persil frais, haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez les crevettes avec l'ail, le persil, l'huile d'olive, le sel, et le poivre.
3. Placez les crevettes dans le casier de la friteuse en une seule couche.

4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, en secouant le casier à mi-cuisson.

45. Gnocchis Croustillants aux Champignons

Des gnocchis croustillants et dorés, accompagnés de champignons pour un déjeuner rapide et délicieux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 250 g de gnocchis cuits
- 100 g de champignons, tranchés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Mélangez les gnocchis et les champignons avec l'huile d'olive, le sel, et le poivre.
3. Placez le mélange dans le casier de la friteuse et faites cuire à 200°C pendant 12 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

46. Poivrons Grillés au Fromage de Chèvre

Des poivrons doux grillés avec du fromage de chèvre fondant, un délicieux déjeuner léger.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 poivrons rouges, coupés en deux et épépinés
- 100 g de fromage de chèvre
- 1 c. à café de basilic séché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Remplissez chaque moitié de poivron avec du fromage de chèvre. Assaisonnez avec le basilic, le sel, et le poivre.
3. Placez les poivrons dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et le fromage légèrement doré.

47. Cœurs de Palmier au Citron et Herbes

Un plat frais et léger de cœurs de palmier assaisonnés de citron et d'herbes pour un déjeuner rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 0 minute

Ingrédients

- 1 boîte de cœurs de palmier, égouttés
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de persil frais, haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Coupez les cœurs de palmier en rondelles et placez-les dans un bol.
2. Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, le persil, le sel, et le poivre.
3. Mélangez bien et servez immédiatement.

48. Filet de Dinde au Paprika

Un filet de dinde assaisonné de paprika et grillé pour un repas savoureux et rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 2 filets de dinde (environ 150 g chacun)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez les filets de dinde avec l'huile d'olive et assaisonnez avec le paprika, le sel, et le poivre.
3. Placez les filets dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

49. Légumes Rôtis au Romarin

Des légumes rôtis parfumés au romarin, parfaits comme plat principal végétarien ou en accompagnement.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 1 carotte, en rondelles
- 1 courgette, en rondelles
- 1 oignon, en quartiers
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de romarin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez tous les légumes avec l'huile, le romarin, le sel, et le poivre.
3. Placez les légumes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, en remuant à mi-cuisson.

50. Tartines de Houmous et Tomate

Une tartine rapide et savoureuse avec du houmous et des tranches de tomate, parfaite pour un déjeuner léger.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients

- 2 tranches de pain complet
- 100 g de houmous
- 1 tomate, en tranches
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Faites griller les tranches de pain pendant 5 minutes dans le casier de la friteuse.
3. Étalez le houmous sur chaque tranche de pain.
4. Disposez les tranches de tomate par-dessus, arrosez d'huile d'olive, et assaisonnez avec du sel et du poivre.

Chapitre 8: Recettes de Dîner Faciles

51. Poulet au Romarin et Pommes de Terre



Un dîner réconfortant et facile à préparer, avec du poulet savoureux et des pommes de terre rôties au romarin.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

- 2 cuisses de poulet
- 300 g de pommes de terre, en quartiers
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de romarin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez les cuisses de poulet et les pommes de terre avec l'huile d'olive, le romarin, le sel, et le poivre.

3. Disposez le poulet et les pommes de terre dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, en retournant les ingrédients à mi-cuisson.

52. Lasagnes Légères aux Légumes

Des lasagnes légères et sans viande, remplies de légumes pour un dîner sain et copieux.

Portions : 2

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 4 feuilles de lasagne
- 200 g de courgette, en dés
- 200 g de champignons, tranchés
- 200 ml de sauce tomate
- 50 g de mozzarella râpée
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un plat compatible avec la friteuse, disposez une couche de sauce tomate, des légumes, et des feuilles de lasagne. Répétez les couches jusqu'à ce que tous les ingrédients soient utilisés, en terminant par la sauce et la mozzarella.
3. Placez le plat dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré et fondu.

53. Saumon au Pesto et Asperges

Un dîner léger et délicieux de saumon avec des asperges, assaisonné de pesto pour une touche de saveur.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 filets de saumon (environ 150 g chacun)
- 200 g d'asperges
- 2 c. à soupe de pesto
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez les filets de saumon de pesto et assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. Placez le saumon et les asperges dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit cuit et les asperges tendres.

54. Pâtes aux Crevettes et Tomates Cerises

Un plat de pâtes rapide et savoureux, avec des crevettes et des tomates cerises pour une touche de fraîcheur.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 150 g de pâtes
- 200 g de crevettes décortiquées
- 150 g de tomates cerises, coupées en deux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
3. Dans un bol, mélangez les crevettes et les tomates cerises avec l'huile d'olive, le sel, et le poivre.
4. Placez le mélange dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes. Mélangez avec les pâtes et servez

chaud.

55. Côtelettes d'Agneau au Thym

Des côtelettes d'agneau tendres et savoureuses, assaisonnées de thym pour un dîner simple et délicieux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 4 côtelettes d'agneau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de thym
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez les côtelettes d'agneau avec l'huile d'olive, puis assaisonnez avec le thym, le sel, et le poivre.
3. Placez les côtelettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

56. Tofu Croustillant au Paprika

Un plat végétarien de tofu croustillant, assaisonné de paprika pour un goût épicé et savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de tofu ferme, coupé en cubes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Dans un bol, mélangez les cubes de tofu avec l'huile d'olive, le paprika, le sel, et le poivre.
3. Placez le tofu dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 12 minutes, en secouant le casier à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

57. Penne aux Légumes Rôtis

Un plat de pâtes copieux et plein de saveurs, avec des légumes rôtis pour un dîner léger et sain.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 150 g de penne
- 1 courgette, en dés
- 1 poivron rouge, en morceaux
- 1 oignon, émincé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Faites cuire les penne selon les instructions sur l'emballage.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
3. Mélangez les légumes avec l'huile d'olive, le sel, et le poivre. Placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, en remuant à mi-cuisson. Mélangez avec les pâtes avant de servir.

58. Courgettes Farcies à la Viande Hachée

Des courgettes tendres farcies avec de la viande hachée et assaisonnées, parfaites pour un dîner léger.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 2 courgettes, coupées en deux dans le sens de la longueur
- 200 g de viande hachée
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à soupe de persil, haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Évidez les courgettes et mélangez la chair avec la viande hachée, l'ail, le persil, le sel, et le poivre.
3. Remplissez les courgettes avec le mélange et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

59. Brochettes de Poulet Marinées

Des brochettes de poulet tendres, marinées pour une explosion de saveurs, parfaites pour un dîner rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes (+ 15 minutes de marinade)

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de filets de poulet, en cubes
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de miel
- 1 gousse d'ail, émincée

Instructions

1. Mélangez la sauce soja, l'huile, le miel, et l'ail dans un bol. Ajoutez le poulet et laissez mariner pendant 15 minutes.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.

3. Enfilez les cubes de poulet sur des brochettes et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

60. Aubergines Rôties au Parmesan

Des aubergines rôties garnies de parmesan pour un dîner végétarien léger et savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 1 aubergine, en tranches
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 30 g de parmesan râpé
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez les tranches d'aubergine d'huile d'olive, et assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. Placez les tranches d'aubergine dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, puis saupoudrez de parmesan et faites cuire 5 minutes de plus.

61. Pavés de Saumon à l'Aneth et Citron

Un plat léger et savoureux de saumon assaisonné avec de l'aneth frais et du citron, parfait pour un dîner rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 2 pavés de saumon (environ 150 g chacun)
- 1 c. à soupe d'aneth frais, haché
- 1 c. à soupe de jus de citron

- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez les pavés de saumon avec le jus de citron, puis saupoudrez-les d'aneth, de sel, et de poivre.
3. Placez les pavés dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit à votre goût.

62. Brochettes de Légumes Provençaux

Des brochettes colorées de légumes provençaux, parfaites pour un dîner végétarien ou en accompagnement.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 1 courgette, en rondelles
- 1 poivron rouge, en morceaux
- 1 oignon rouge, en quartiers
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Enfilez les légumes sur des brochettes et badigeonnez-les d'huile d'olive. Assaisonnez avec les herbes de Provence, le sel, et le poivre.
3. Placez les brochettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 15 minutes, en retournant à mi-cuisson.

63. Escalopes de Poulet Panées au Parmesan

Des escalopes de poulet croustillantes et dorées, enrobées de chapelure et de parmesan pour un dîner savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 escalopes de poulet
- 1 œuf, battu
- 50 g de chapelure
- 30 g de parmesan râpé
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Trempez les escalopes de poulet dans l'œuf battu, puis enrobez-les de chapelure mélangée avec le parmesan, le sel, et le poivre.
3. Placez les escalopes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

64. Poivrons Farcis au Riz et aux Légumes

Des poivrons savoureux farcis de riz et de légumes, parfaits pour un dîner équilibré.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 2 poivrons
- 100 g de riz cuit
- 50 g de courgette, en dés
- 50 g de champignons, en dés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Coupez les poivrons en deux et retirez les graines. Mélangez le riz avec les légumes, l'huile d'olive, le sel, et le poivre.
3. Farcissez les poivrons avec le mélange de riz et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.

65. Gâteau de Pommes de Terre

Un gâteau de pommes de terre croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, parfait en plat principal ou en accompagnement.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 300 g de pommes de terre, râpées
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de persil, haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez les pommes de terre râpées avec l'œuf, le persil, le sel, et le poivre.
3. Versez le mélange dans un moule compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le gâteau de pommes de terre soit doré et croustillant.

66. Patates Douces en Tranches avec Herbes

Des tranches de patates douces rôties et parfumées aux herbes, idéales comme dîner léger ou accompagnement.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 18 minutes

Ingrédients

- 2 patates douces, en tranches
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de thym
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les tranches de patate douce avec l'huile, le thym, le sel, et le poivre.
3. Placez les tranches dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 18 minutes, en remuant à mi-cuisson.

67. Quiche aux Épinards et Ricotta

Une quiche sans croûte légère et savoureuse, remplie de ricotta et d'épinards pour un dîner rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 4 œufs
- 100 g de ricotta
- 50 g de feuilles d'épinards frais
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Dans un bol, battez les œufs avec la ricotta, le sel, et le poivre. Ajoutez les épinards.
3. Versez le mélange dans un plat allant dans la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien prise.

68. Aubergines Grillées avec Sauce Tomate et Fromage

Des tranches d'aubergine grillées garnies de sauce tomate et de fromage fondant, parfaites pour un dîner végétarien.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 1 aubergine, en tranches
- 100 ml de sauce tomate
- 50 g de fromage râpé (mozzarella ou gruyère)
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Disposez les tranches d'aubergine dans le casier de la friteuse et faites-les cuire pendant 10 minutes.
3. Ajoutez une cuillerée de sauce tomate et saupoudrez de fromage sur chaque tranche.
4. Faites cuire 5 minutes de plus, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

69. Boulettes de Légumes au Curry

Des boulettes de légumes parfumées au curry, croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 100 g de pois chiches cuits, écrasés
- 50 g de carotte, râpée
- 50 g de courgette, râpée
- 1 c. à café de curry en poudre
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients et formez des boulettes de la taille d'une noix.
3. Disposez les boulettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles dorent uniformément.

70. Patates Douces Farcies au Fromage et Herbes

Des moitiés de patates douces garnies de fromage et d'herbes, rôties à la perfection dans la friteuse à air.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 2 patates douces, coupées en deux
- 50 g de fromage râpé (cheddar ou gruyère)
- 1 c. à café de thym
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Placez les moitiés de patate douce dans le casier de la friteuse, côté coupé vers le haut, et faites cuire pendant 15 minutes.
3. Saupoudrez de fromage, de thym, de sel, et de poivre, puis faites cuire 5 minutes de plus, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

71. Gratin de Brocoli et Chou-Fleur

Un gratin crémeux et savoureux de brocoli et chou-fleur, parfait pour un dîner végétarien et réconfortant.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 200 g de brocoli, en bouquets

- 200 g de chou-fleur, en bouquets
- 100 ml de crème fraîche
- 50 g de fromage râpé (gruyère ou comté)
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Disposez le brocoli et le chou-fleur dans un plat allant dans la friteuse. Versez la crème fraîche par-dessus et assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. Saupoudrez de fromage râpé.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré et crémeux.

72. Riz aux Pois Chiches et Épinards

Un plat de riz nourrissant avec des pois chiches et des épinards, assaisonné d'épices pour un dîner simple et équilibré.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 150 g de riz cuit
- 100 g de pois chiches cuits
- 50 g de feuilles d'épinards frais
- 1 c. à café de cumin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez le riz cuit, les pois chiches, les épinards, le cumin, le sel, et le poivre.
3. Placez le mélange dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson pour bien mélanger les saveurs.

73. Crevettes à la Provençale

Des crevettes cuites avec des tomates et des herbes de Provence pour un plat savoureux et léger.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de crevettes décortiquées
- 150 g de tomates cerises, coupées en deux
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez les crevettes avec les tomates cerises, l'ail, les herbes de Provence, le sel, et le poivre.
3. Placez le mélange dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson.

74. Pommes de Terre Farcies au Thon et Fromage

Des pommes de terre moelleuses, garnies d'un mélange crémeux de thon et de fromage pour un dîner savoureux et simple.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 2 pommes de terre moyennes, cuites et coupées en deux
- 1 boîte de thon au naturel, égoutté
- 50 g de fromage râpé
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Évidez légèrement les pommes de terre et mélangez la chair avec le thon, le fromage, la crème, le sel, et le poivre.
3. Remplissez les moitiés de pommes de terre avec le mélange.
4. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

75. Steak de Légumes

Un steak de légumes grillé et savoureux, parfait pour un dîner végétarien et équilibré.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 1 aubergine, en tranches épaisses
- 1 courgette, en tranches épaisses
- 1 poivron rouge, en rondelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- 1 c. à café d'herbes de Provence

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Mélangez les tranches de légumes avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, et les herbes de Provence.
3. Disposez les légumes dans le casier de la friteuse en une seule couche.
4. Faites cuire à 200°C pendant 15 minutes, en retournant les légumes à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient grillés et tendres.

Chapitre 9: Recettes de Snacks Légers et Sains

76. Chips de Patate Douce au Paprika



Des chips croustillantes et saines de patate douce, assaisonnées de paprika pour une collation savoureuse.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 patates douces, en fines rondelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- Sel, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez les rondelles de patate douce avec l'huile d'olive, le paprika, et le sel.
3. Disposez les rondelles en une seule couche dans le casier de la friteuse.

4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson pour obtenir une texture croustillante.

77. Pois Chiches Croquants au Cumin

Des pois chiches grillés au cumin, parfaits pour un en-cas riche en protéines et en fibres.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin
- Sel, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les pois chiches avec l'huile d'olive, le cumin, et le sel.
3. Placez les pois chiches dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en secouant le casier à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

78. Bâtonnets de Courgette au Parmesan

Des bâtonnets de courgette croustillants et dorés, enrobés de parmesan pour une collation savoureuse et légère.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 2 courgettes, coupées en bâtonnets
- 30 g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Mélangez les bâtonnets de courgette avec l'huile d'olive, le parmesan, le sel, et le poivre.
3. Placez les bâtonnets en une seule couche dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 10 minutes, en secouant à mi-cuisson pour une texture dorée et croustillante.

79. Boulettes de Pois Chiches et Herbes

Des boulettes de pois chiches parfumées aux herbes fraîches, parfaites pour une collation légère et protéinée.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de pois chiches cuits, écrasés
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à soupe de persil haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez les pois chiches écrasés avec l'ail, le persil, le sel, et le poivre. Formez des boulettes de la taille d'une noix.
3. Placez les boulettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

80. Chips de Kale au Sel de Mer

Des chips de kale croustillantes et légèrement salées, une alternative saine aux chips de pommes de terre.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 100 g de feuilles de kale
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel de mer, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Dans un bol, mélangez les feuilles de kale avec l'huile d'olive et le sel de mer.
3. Disposez les feuilles en une seule couche dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 8 minutes, en secouant le casier à mi-cuisson, jusqu'à ce que les feuilles soient croustillantes.

81. Bouchées de Mozzarella Croustillantes

Des bouchées de mozzarella fondantes à l'intérieur et croustillantes à l'extérieur, parfaites pour une collation gourmande.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 100 g de boules de mozzarella
- 1 œuf, battu
- 50 g de chapelure
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Trempez chaque boule de mozzarella dans l'œuf battu, puis roulez-la dans la chapelure.
3. Badigeonnez d'un peu d'huile d'olive et placez les boules dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour obtenir une dorure uniforme.

82. Amandes Rôties au Paprika

Des amandes croquantes et épicées, rôties à la perfection, idéales pour une collation nutritive.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 100 g d'amandes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika doux
- Sel, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les amandes avec l'huile d'olive, le paprika, et le sel.
3. Placez les amandes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson pour obtenir une cuisson uniforme.

83. Rondelles de Courgette au Yaourt et Ciboulette

Des rondelles de courgette légèrement croustillantes, accompagnées d'une sauce au yaourt et ciboulette pour une collation fraîche.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 1 courgette, en rondelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût
- 100 g de yaourt nature
- 1 c. à soupe de ciboulette, hachée

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.

2. Mélangez les rondelles de courgette avec l'huile d'olive, le sel, et le poivre.
3. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes.
4. Servez avec le yaourt nature mélangé à la ciboulette en accompagnement.

84. Falafels Légers

Des falafels croustillants à l'extérieur et tendres à l'intérieur, parfaits pour une collation saine et riche en protéines.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à café de cumin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez tous les ingrédients et formez des boules de la taille d'une noix.
3. Placez les falafels dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour obtenir une cuisson homogène.

85. Champignons Marinés et Grillés

Des champignons juteux et savoureux, marinés puis grillés pour une collation rapide et saine.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes (+ 10 minutes de marinade)

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de champignons de Paris, coupés en deux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail, émincée
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Dans un bol, mélangez l'huile, le vinaigre, l'ail, le sel, et le poivre. Ajoutez les champignons et laissez mariner pendant 10 minutes.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
3. Égouttez les champignons et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson.

86. Tomates Cerises Rôties au Basilic

Des tomates cerises juteuses et rôties au basilic, parfaites pour une collation légère et savoureuse.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de tomates cerises
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de basilic séché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les tomates cerises avec l'huile d'olive, le basilic, le sel, et le poivre.
3. Placez les tomates dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.

87. Chips de Carottes au Romarin

Des chips de carottes croustillantes et parfumées au romarin pour une collation saine et légère.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 2 carottes, en fines rondelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de romarin
- Sel, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les rondelles de carottes avec l'huile, le romarin, et le sel.
3. Disposez les rondelles en une seule couche dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles dorent uniformément.

88. Petits Pois Croquants à l'Ail

Des petits pois grillés et croustillants avec une touche d'ail, parfaits pour une collation riche en fibres.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de petits pois cuits
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, émincée
- Sel, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les petits pois avec l'huile d'olive, l'ail, et le sel.
3. Placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une texture croustillante.

89. Mini Poivrons Grillés au Fromage Feta

Des mini poivrons grillés et farcis de feta, une collation légère et délicieuse.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 6 mini poivrons, coupés en deux
- 50 g de fromage feta, émietté
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Farcissez chaque moitié de poivron avec un peu de feta.
3. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez avec le sel et le poivre.
4. Disposez les poivrons dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.

90. Bâtonnets de Concombre au Fromage Frais

Une collation fraîche et croquante de concombre, garnie de fromage frais pour une touche crémeuse.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 0 minute

Ingrédients

- 1 concombre, coupé en bâtonnets
- 100 g de fromage frais (type fromage blanc ou ricotta)
- Sel, au goût

Instructions

1. Disposez les bâtonnets de concombre sur une assiette.
2. Servez avec le fromage frais en accompagnement, assaisonné de sel au goût.

91. Noix de Cajou Épicées

Des noix de cajou rôties et assaisonnées d'épices pour une collation pleine de saveurs.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 100 g de noix de cajou
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de paprika
- Sel, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les noix de cajou avec l'huile d'olive, le paprika, et le sel.
3. Placez les noix dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une torréfaction homogène.

92. Galettes de Lentilles au Curcuma

Des galettes légères et croustillantes de lentilles, assaisonnées au curcuma pour un en-cas sain.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 150 g de lentilles cuites, écrasées
- 1 c. à café de curcuma

- 1 c. à soupe de farine
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les lentilles écrasées avec le curcuma, la farine, le sel, et le poivre. Formez des petites galettes.
3. Disposez les galettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées.

93. Bâtonnets de Céleri au Houmous

Des bâtonnets de céleri croquants, servis avec du houmous pour une collation légère et savoureuse.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 0 minute

Ingrédients

- 1 branche de céleri, coupée en bâtonnets
- 100 g de houmous
- Sel, au goût

Instructions

1. Disposez les bâtonnets de céleri sur une assiette.
2. Servez avec du houmous pour tremper, assaisonné de sel si désiré.

94. Frites de Courge Butternut

Des frites de courge butternut rôties, légèrement sucrées et croustillantes, idéales comme collation ou accompagnement.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 200 g de courge butternut, en bâtonnets
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les bâtonnets de courge avec l'huile d'olive, le sel, et le poivre.
3. Placez les bâtonnets dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en secouant à mi-cuisson.

95. Ananas Grillé au Miel

Des tranches d'ananas grillées et sucrées avec du miel, pour une collation légère et fruitée.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g d'ananas, en tranches
- 1 c. à soupe de miel

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez les tranches d'ananas avec le miel.
3. Disposez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient caramélisées.

96. Avocat Grillé au Fromage Feta

Des moitiés d'avocat grillées et garnies de fromage feta pour une collation crémeuse et riche en nutriments.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 1 avocat, coupé en deux et dénoyauté
- 50 g de feta, émietté
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Garnissez chaque moitié d'avocat de feta. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. Disposez les moitiés d'avocat dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.

97. Brocoli Grillé au Parmesan

Des morceaux de brocoli rôtis et garnis de parmesan, pour une collation saine et délicieuse.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de brocoli, en bouquets
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 30 g de parmesan râpé
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez le brocoli avec l'huile d'olive, le sel, et le poivre.
3. Placez le brocoli dans le casier de la friteuse et faites cuire pendant 10 minutes.
4. Saupoudrez de parmesan et servez immédiatement.

98. Galettes de Chou-Fleur au Paprika

Des galettes légères de chou-fleur assaisonnées de paprika, idéales pour un en-cas ou un accompagnement sain.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 200 g de chou-fleur râpé
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à café de paprika
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez tous les ingrédients et formez des petites galettes.
3. Placez les galettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

99. Bâtonnets de Poivron avec Sauce Yaourt et Menthe

Des bâtonnets de poivron colorés, accompagnés d'une sauce yaourt à la menthe pour une collation rafraîchissante.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 0 minute

Ingrédients

- 1 poivron rouge, coupé en bâtonnets
- 100 g de yaourt nature
- 1 c. à soupe de menthe hachée
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Disposez les bâtonnets de poivron sur une assiette.

2. Mélangez le yaourt avec la menthe, le sel, et le poivre, et servez en accompagnement.

100. Chips de Betterave au Sel Marin

Des chips de betterave croustillantes et légèrement salées, idéales pour une collation saine et colorée.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 betteraves, en fines rondelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel marin, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les rondelles de betterave avec l'huile d'olive et le sel marin.
3. Disposez les rondelles en une seule couche dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une texture croustillante.

Chapitre 10: Recettes Végétariennes et Véganes

101. Aubergine Grillée au Tahini



Une aubergine grillée et garnie de sauce tahini, idéale pour un plat végétalien riche en saveurs.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 1 aubergine, coupée en rondelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de tahini
- 1 c. à café de jus de citron
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez les rondelles d'aubergine d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre.

3. Placez les rondelles dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
4. Mélangez le tahini avec le jus de citron et versez-le sur les aubergines grillées avant de servir.

102. Falafels Croquants aux Épices

Des falafels croustillants et épicés, parfaits pour un repas végétalien riche en protéines.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de coriandre moulue
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Écrasez les pois chiches et mélangez-les avec l'ail, le cumin, la coriandre, le sel et le poivre. Formez des boulettes.
3. Disposez les falafels dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour obtenir une belle dorure.

103. Tofu Mariné au Gingembre et Sésame

Du tofu mariné avec une touche de gingembre et de sésame, grillé pour une texture parfaite.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes (+ 15 minutes de marinade)

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de tofu ferme, coupé en cubes
- 1 c. à soupe de sauce soja

- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à café de gingembre râpé
- 1 c. à café de graines de sésame

Instructions

1. Mélangez la sauce soja, l'huile de sésame, et le gingembre dans un bol. Ajoutez le tofu et laissez mariner pendant 15 minutes.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
3. Égouttez le tofu et placez-le dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en secouant à mi-cuisson. Saupoudrez de graines de sésame avant de servir.

104. Brochettes de Champignons et Tomates Cerises

Des brochettes simples et colorées de champignons et de tomates cerises, parfaites pour un plat végétalien rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de champignons de Paris
- 100 g de tomates cerises
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Enfilez les champignons et les tomates cerises sur des brochettes et badigeonnez-les d'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Placez les brochettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

105. Chou-Fleur Rôti au Curry

Des morceaux de chou-fleur assaisonnés au curry, rôtis pour une collation végétalienne croustillante.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 200 g de chou-fleur, en bouquets
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curry en poudre
- Sel, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez le chou-fleur avec l'huile d'olive, le curry, et le sel.
3. Placez le chou-fleur dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

106. Patates Douces Rôties au Romarin

Des tranches de patate douce parfumées au romarin, grillées pour un plat sain et savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 2 patates douces, en rondelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de romarin séché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les rondelles de patate douce avec l'huile, le romarin, le sel, et le poivre.

3. Disposez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une belle dorure.

107. Galettes de Pois Chiches et Carottes

Des galettes végétaliennes à base de pois chiches et de carottes, parfaites pour un dîner léger.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 150 g de pois chiches cuits, écrasés
- 1 carotte, râpée
- 1 c. à soupe de farine
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les pois chiches écrasés avec la carotte râpée, la farine, le sel, et le poivre. Formez des galettes.
3. Disposez les galettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées.

108. Poivrons Grillés à la Provençale

Des poivrons rôtis avec des herbes de Provence pour un accompagnement simple et savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 poivrons rouges, coupés en lanières
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les poivrons avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel, et le poivre.
3. Disposez les poivrons dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

109. Champignons Farcis aux Épinards

Des champignons farcis d'un mélange d'épinards et de noix, parfaits pour un apéritif végétalien.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de champignons de Paris, équeutés
- 50 g d'épinards, hachés
- 1 c. à soupe de noix, hachées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les épinards avec les noix, l'huile d'olive, le sel, et le poivre. Farcissez les champignons avec le mélange.
3. Disposez les champignons farcis dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient tendres.

110. Frites de Polenta

Des frites croustillantes de polenta, parfaites pour un plat végétalien et sans gluten.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes (+ 15 minutes de repos)

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de polenta cuite, coupée en bâtonnets
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Badigeonnez les bâtonnets de polenta avec l'huile d'olive, le sel, et le poivre.
3. Placez les bâtonnets dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

111. Aubergine Rôtie aux Herbes de Provence

Des tranches d'aubergine rôties et parfumées aux herbes de Provence, idéales comme plat principal ou accompagnement.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 1 aubergine, en rondelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les rondelles d'aubergine avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel, et le poivre.
3. Disposez les tranches d'aubergine dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

112. Tofu Grillé au Paprika et Citron

Un tofu assaisonné de paprika et de citron, grillé pour une texture croustillante et savoureuse.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de tofu ferme, en cubes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Mélangez les cubes de tofu avec l'huile, le paprika, le jus de citron, le sel, et le poivre.
3. Placez les cubes de tofu dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 12 minutes, en secouant à mi-cuisson.

113. Pommes de Terre Sautées aux Épices

Des pommes de terre dorées, assaisonnées avec un mélange d'épices pour un plat savoureux et réconfortant.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 300 g de pommes de terre, en cubes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de paprika
- 1/2 c. à café de cumin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les cubes de pommes de terre avec l'huile, le paprika, le cumin, le sel, et le poivre.
3. Placez les pommes de terre dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, en secouant à mi-cuisson.

114. Brocoli Rôti au Citron et Ail

Un brocoli croustillant, légèrement aromatisé au citron et à l'ail, parfait pour un repas léger et sain.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de brocoli, en bouquets
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez le brocoli avec l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron, le sel, et le poivre.
3. Placez le brocoli dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en secouant à mi-cuisson.

115. Poivrons Rôtis au Balsamique

Des poivrons rôtis au vinaigre balsamique, parfaits pour un accompagnement léger et savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 2 poivrons rouges, en lanières
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les poivrons avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel, et le poivre.
3. Disposez les poivrons dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en remuant à mi-cuisson.

116. Bâtonnets de Polenta au Romarin

Des bâtonnets de polenta aromatisés au romarin, parfaits pour une collation ou un accompagnement végétalien.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de polenta cuite, en bâtonnets
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de romarin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Mélangez les bâtonnets de polenta avec l'huile d'olive, le romarin, le sel, et le poivre.
3. Placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

117. Tomates Cerises Rôties à l'Ail

Des tomates cerises rôties avec de l'ail, parfaites comme accompagnement léger et parfumé.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 200 g de tomates cerises
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, émincée
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les tomates cerises avec l'huile d'olive, l'ail, le sel, et le poivre.
3. Disposez les tomates dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, en secouant à mi-cuisson.

118. Courge Butternut Rôtie au Miel

Des cubes de courge butternut sucrés et rôtis, un plat savoureux et réconfortant.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 300 g de courge butternut, en cubes
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.

2. Mélangez les cubes de courge avec l'huile, le miel, le sel, et le poivre.
3. Disposez la courge dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson.

119. Asperges Rôties au Citron

Des asperges croustillantes, légèrement acidulées au citron, idéales pour un accompagnement printanier.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 200 g d'asperges
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les asperges avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel, et le poivre.
3. Disposez les asperges dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, en secouant à mi-cuisson.

120. Épinards Sautés au Sésame

Des épinards sautés au sésame, parfaits pour un plat d'accompagnement rapide et végétalien.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients

- 200 g d'épinards frais
- 1 c. à soupe d'huile de sésame

- 1 c. à café de graines de sésame
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez les épinards avec l'huile de sésame, les graines de sésame, le sel, et le poivre.
3. Disposez les épinards dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 5 minutes, en secouant à mi-cuisson.

121. Frites de Carotte au Cumin

Des frites de carotte croustillantes et légèrement épicées au cumin, parfaites comme collation ou accompagnement.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de carottes, en bâtonnets
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les bâtonnets de carotte avec l'huile, le cumin, le sel, et le poivre.
3. Disposez les carottes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

122. Pois Chiches Grillés au Paprika

Des pois chiches grillés au paprika, croustillants et riches en protéines, parfaits pour une collation végétalienne.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- Sel, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les pois chiches avec l'huile, le paprika, et le sel.
3. Disposez les pois chiches dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en secouant à mi-cuisson pour qu'ils soient croustillants.

123. Haricots Verts au Sésame

Des haricots verts croquants avec une touche de sésame, parfaits comme accompagnement léger et sain.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 200 g de haricots verts
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de graines de sésame
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les haricots verts avec l'huile, les graines de sésame, le sel, et le poivre.
3. Placez les haricots verts dans le casier de la friteuse.

4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, en secouant à mi-cuisson.

124. Frites de Navet au Romarin

Des frites de navet aromatisées au romarin, croustillantes et légères, parfaites pour une collation ou un accompagnement.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 200 g de navet, en bâtonnets
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de romarin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les bâtonnets de navet avec l'huile, le romarin, le sel, et le poivre.
3. Disposez les navets dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

125. Courgettes Grillées au Basilic

Des rondelles de courgette grillées et parfumées au basilic, parfaites pour une collation végétalienne ou un accompagnement.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 1 courgette, en rondelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de basilic séché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les rondelles de courgette avec l'huile, le basilic, le sel, et le poivre.
3. Disposez les courgettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien grillées.

Chapitre 11: Recettes de Viandes et Poissons

126. Poulet Rôti au Romarin et Ail



Un poulet juteux et aromatisé avec du romarin et de l'ail, parfait pour un repas simple et savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

- 2 cuisses de poulet
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à café de romarin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les cuisses de poulet avec l'huile d'olive, l'ail, le romarin, le sel, et le poivre.
3. Placez le poulet dans le casier de la friteuse.

4. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, en retournant les cuisses à mi-cuisson pour obtenir une peau croustillante.

127. Filets de Saumon au Citron et Aneth

Des filets de saumon délicieusement parfumés au citron et à l'aneth, parfaits pour un dîner léger et sain.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 2 filets de saumon (environ 150 g chacun)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'aneth frais, haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez les filets de saumon avec le jus de citron, puis saupoudrez-les d'aneth, de sel, et de poivre.
3. Placez les filets dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit cuit à votre goût.

128. Côtes de Porc Marinées au Miel et Moutarde

Des côtes de porc sucrées et savoureuses, marinées avec du miel et de la moutarde pour un goût irrésistible.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes (+ 15 minutes de marinade)

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 côtes de porc
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Mélangez le miel, la moutarde, et l'huile d'olive dans un bol. Ajoutez les côtes de porc et laissez mariner pendant 15 minutes.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
3. Égouttez les côtes de porc et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées.

129. Crevettes à l'Ail et au Beurre

Des crevettes juteuses et savoureuses, cuites dans un mélange de beurre et d'ail pour un goût délicieux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de crevettes décortiquées
- 1 c. à soupe de beurre fondu
- 2 gousses d'ail, émincées
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les crevettes avec le beurre fondu, l'ail, le sel, et le poivre.
3. Placez les crevettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

130. Boulettes de Bœuf aux Herbes

Des boulettes de bœuf tendres et savoureuses, parfumées aux herbes fraîches pour un plat classique et délicieux.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de bœuf haché
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez le bœuf haché avec le persil, l'ail, le sel, et le poivre. Formez des boulettes.
3. Disposez les boulettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

131. Poulet au Paprika Doux

Des morceaux de poulet savoureux, assaisonnés de paprika doux et rôtis jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 2 cuisses de poulet
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika doux
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les cuisses de poulet avec l'huile d'olive, le paprika, le sel, et le poivre.
3. Placez les cuisses dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, en retournant à mi-cuisson pour une belle cuisson dorée.

132. Saumon en Croûte de Parmesan

Un saumon tendre recouvert d'une croûte croustillante de parmesan pour un plat délicieux et élégant.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 filets de saumon
- 50 g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe de chapelure
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez le parmesan et la chapelure. Enrobez les filets de saumon de ce mélange, puis assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. Placez le saumon dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.

133. Côtelettes d'Agneau aux Herbes

Des côtelettes d'agneau parfumées aux herbes fraîches, parfaites pour un dîner élégant et savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 4 côtelettes d'agneau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de romarin haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.

2. Badigeonnez les côtelettes d'agneau avec l'huile d'olive, le romarin, le sel, et le poivre.
3. Placez les côtelettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

134. Thon Grillé à la Sauce Soja et Gingembre

Un steak de thon tendre et savoureux, aromatisé avec de la sauce soja et du gingembre pour un goût asiatique.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 2 steaks de thon
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de gingembre râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez les steaks de thon avec la sauce soja, le gingembre, et l'huile d'olive.
3. Placez les steaks dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

135. Blancs de Poulet Marinés au Yaourt et Citron

Des blancs de poulet tendres et juteux, marinés dans du yaourt et du citron pour un goût léger et savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes (+ 20 minutes de marinade)

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 blancs de poulet
- 2 c. à soupe de yaourt nature

- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Mélangez le yaourt, le jus de citron, le sel, et le poivre dans un bol. Ajoutez les blancs de poulet et laissez mariner pendant 20 minutes.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
3. Égouttez les blancs de poulet et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en retournant à mi-cuisson.

136. Crevettes au Paprika et Citron

Des crevettes savoureuses et légèrement épicées au paprika, rehaussées de citron pour un goût rafraîchissant.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de crevettes décortiquées
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de paprika
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les crevettes avec le jus de citron, le paprika, le sel, et le poivre.
3. Placez les crevettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

137. Ailes de Poulet à la Sauce Barbecue

Des ailes de poulet croustillantes et juteuses, enrobées d'une sauce barbecue pour un goût irrésistible.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 6 ailes de poulet
- 2 c. à soupe de sauce barbecue
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les ailes de poulet avec la sauce barbecue, l'huile d'olive, le sel, et le poivre.
3. Placez les ailes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une texture croustillante.

138. Pavés de Thon au Sésame

Des pavés de thon grillés, enrobés de graines de sésame pour un goût et une texture uniques.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 2 pavés de thon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.

2. Badigeonnez les pavés de thon d'huile d'olive, puis enrobez-les de graines de sésame. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Placez les pavés dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

139. Côtelettes de Porc au Thym et Ail

Des côtelettes de porc juteuses et aromatisées au thym et à l'ail, parfaites pour un dîner rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 côtelettes de porc
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de thym
- 2 gousses d'ail, émincées
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Badigeonnez les côtelettes d'huile d'olive et saupoudrez-les de thym et d'ail. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. Placez les côtelettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées.

140. Poitrine de Poulet Rôtie aux Épices

Une poitrine de poulet juteuse et parfumée aux épices, parfaite pour un plat principal simple et savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 2 poitrines de poulet

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- 1/2 c. à café de cumin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les poitrines de poulet avec l'huile, le paprika, le cumin, le sel, et le poivre.
3. Placez les poitrines dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour qu'elles soient bien dorées.

141. Légumes Farcis au Bœuf

Des légumes rôtis et farcis d'un mélange de bœuf haché, parfaits pour un repas complet et réconfortant.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 2 poivrons rouges, coupés en deux
- 200 g de bœuf haché
- 1 oignon, émincé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez le bœuf avec l'oignon, l'huile, le sel, et le poivre. Farcissez les poivrons avec ce mélange.
3. Disposez les poivrons dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

142. Brochettes de Poulet au Citron et Herbes

Des morceaux de poulet tendres et parfumés au citron et aux herbes, grillés pour un goût parfait.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de filets de poulet, en cubes
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Mélangez le poulet avec le jus de citron, l'huile, les herbes de Provence, le sel, et le poivre.
3. Enfilez les morceaux de poulet sur des brochettes et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 12 minutes, en retournant à mi-cuisson.

143. Steak de Bœuf Grillé

Un steak de bœuf grillé, juteux et savoureux, parfait pour un repas rapide et délicieux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 2 steaks de bœuf
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.

2. Badigeonnez les steaks d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel et du poivre.
3. Placez les steaks dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour atteindre la cuisson souhaitée.

144. Lieu Noir aux Herbes de Provence

Un filet de lieu noir parfumé aux herbes de Provence, grillé pour un dîner léger et savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 2 filets de lieu noir
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez les filets d'huile d'olive et saupoudrez-les d'herbes de Provence, de sel, et de poivre.
3. Disposez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits et tendres.

145. Magret de Canard à l'Orange

Un magret de canard tendre et savoureux, parfumé avec une sauce à l'orange pour une touche sucrée-salée.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 magrets de canard
- 2 c. à soupe de jus d'orange

- 1 c. à soupe de miel
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Badigeonnez les magrets de canard de jus d'orange et de miel, assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. Placez les magrets dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

146. Aiguillettes de Poulet au Sésame

Des aiguillettes de poulet croustillantes enrobées de graines de sésame, parfaites pour un repas rapide et savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de filets de poulet, coupés en aiguillettes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Enrobez les aiguillettes de poulet d'huile d'olive, de graines de sésame, de sel, et de poivre.
3. Disposez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 10 minutes, en retournant à mi-cuisson.

147. Filet de Dinde Rôti au Miel

Un filet de dinde tendre et sucré, rôti avec une touche de miel pour une saveur unique.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 filets de dinde
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez les filets de dinde avec le miel, l'huile d'olive, le sel, et le poivre.
3. Placez les filets dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en retournant à mi-cuisson pour qu'ils soient dorés.

148. Poisson Blanc Grillé au Beurre Citronné

Un filet de poisson blanc grillé, nappé de beurre citronné pour un repas léger et délicieux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 2 filets de poisson blanc
- 1 c. à soupe de beurre fondu
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez les filets de poisson avec le beurre fondu, le jus de citron, le sel, et le poivre.
3. Disposez-les dans le casier de la friteuse.

4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit et tendre.

149. Côtes d'Agneau Marinées au Romarin

Des côtes d'agneau juteuses, marinées avec du romarin pour une saveur intense et savoureuse.

Portions : 2

Temps de préparation : 10 minutes (+ 15 minutes de marinade)

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 4 côtes d'agneau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de romarin haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Mélangez l'huile d'olive avec le romarin, le sel, et le poivre. Ajoutez les côtes d'agneau et laissez mariner 15 minutes.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
3. Égouttez les côtes et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 12 minutes, en retournant à mi-cuisson.

150. Calamars Grillés à l'Ail et Persil

Des anneaux de calamars tendres et parfumés à l'ail et au persil, parfaits pour un dîner léger.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 200 g de calamars, en anneaux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à soupe de persil haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les calamars avec l'huile d'olive, l'ail, le persil, le sel, et le poivre.
3. Placez les calamars dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, en remuant à mi-cuisson.

Chapitre 12: Pains et Pâtisseries à la Friteuse à Air

151. Pain à la Banane



Un pain moelleux et parfumé à la banane, parfait pour le petit-déjeuner ou une collation gourmande.

Portions : 6 tranches

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 2 bananes mûres, écrasées
- 150 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1 c. à soupe d'huile végétale

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Dans un bol, mélangez la farine, la levure, et le sucre. Ajoutez l'œuf, le lait, l'huile, et les bananes écrasées, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Versez la pâte dans un petit moule compatible avec la friteuse.
4. Placez le moule dans le casier de la friteuse et faites cuire à 160°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré et cuit à cœur.

152. Croissants Feuilletés

Des croissants croustillants et dorés, parfaits pour le petit-déjeuner ou le brunch.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée, découpée en 4 triangles
- 1 jaune d'œuf, pour la dorure

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Roulez chaque triangle de pâte feuilletée en partant de la base vers la pointe pour former des croissants.
3. Badigeonnez chaque croissant avec le jaune d'œuf.
4. Placez les croissants dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

153. Petits Pain au Lait

Des petits pains moelleux et légèrement sucrés, parfaits pour accompagner le thé ou le café.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes (+ 30 minutes de repos)

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de farine
- 50 ml de lait tiède
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de levure sèche
- 1 c. à soupe de beurre fondu
- 1 pincée de sel

Instructions

1. Dans un bol, mélangez la farine, le sucre, la levure, et le sel. Ajoutez le lait et le beurre fondu, puis pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laissez reposer 30 minutes.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
3. Divisez la pâte en 4 boules et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les petits pains soient dorés.

154. Madeleines Citronnées

Des madeleines moelleuses avec une touche de citron, idéales pour le goûter.

Portions : 8

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 100 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de beurre fondu
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1/2 c. à café de levure chimique

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Dans un bol, mélangez la farine, le sucre, et la levure. Ajoutez l'œuf, le beurre fondu, et le jus de citron. Mélangez bien.

3. Versez la pâte dans des moules à madeleines compatibles avec la friteuse.
4. Placez les moules dans le casier de la friteuse et faites cuire à 160°C pendant 10 minutes.

155. Pain Brioché

Un pain brioché doux et moelleux, parfait pour un petit-déjeuner gourmand.

Portions : 4 tranches

Temps de préparation : 15 minutes (+ 1 heure de repos)

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 200 g de farine
- 1 c. à café de levure sèche
- 30 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait tiède
- 50 g de beurre mou
- 1 pincée de sel

Instructions

1. Dans un bol, mélangez la farine, la levure, le sucre, et le sel. Ajoutez l'œuf et le lait tiède, puis pétrissez la pâte. Incorporez le beurre mou et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laissez reposer pendant 1 heure.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
3. Versez la pâte dans un moule compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la brioche soit dorée et moelleuse.

156. Muffins aux Myrtilles

Des muffins moelleux avec des myrtilles juteuses, parfaits pour le petit-déjeuner ou le goûter.

Portions : 6 muffins

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 150 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1 c. à café de levure chimique
- 50 g de myrtilles

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez la farine, le sucre, et la levure dans un bol. Ajoutez l'œuf et le lait, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Incorporez délicatement les myrtilles.
3. Répartissez la pâte dans des moules à muffins compatibles avec la friteuse.
4. Placez les moules dans le casier de la friteuse et faites cuire à 160°C pendant 15 minutes.

157. Chaussons aux Pommes

Des chaussons dorés et croustillants, garnis de compote de pommes pour un dessert classique.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée, découpée en 4 carrés
- 100 g de compote de pommes
- 1 jaune d'œuf, pour la dorure

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Placez une cuillère de compote de pommes au centre de chaque carré de pâte. Pliez les carrés en triangles et scellez les bords avec une fourchette. Badigeonnez avec le jaune d'œuf.

3. Placez les chaussons dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

158. Pain aux Raisins

Un pain moelleux aux raisins secs, légèrement sucré, parfait pour un en-cas ou le petit-déjeuner.

Portions : 4 tranches

Temps de préparation : 15 minutes (+ 1 heure de repos)

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 200 g de farine
- 1 c. à café de levure sèche
- 30 g de sucre
- 50 g de raisins secs
- 1 œuf
- 50 ml de lait tiède
- 1 pincée de sel

Instructions

1. Mélangez la farine, la levure, le sucre, et le sel. Ajoutez l'œuf et le lait, puis pétrissez. Incorporez les raisins secs et laissez reposer 1 heure.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
3. Versez la pâte dans un moule compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré.

159. Donuts au Sucre

Des donuts légers et croustillants, saupoudrés de sucre pour une gourmandise irrésistible.

Portions : 6 donuts

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1 c. à café de levure chimique
- Sucre en poudre, pour saupoudrer

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez la farine, le sucre, et la levure. Ajoutez l'œuf et le lait, puis mélangez pour obtenir une pâte lisse. Formez des anneaux avec la pâte.
3. Placez les donuts dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes. Saupoudrez de sucre en poudre avant de servir.

160. Gâteau au Yaourt

Un gâteau moelleux et facile à préparer, parfait pour toutes les occasions.

Portions : 6 tranches

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 150 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 100 ml de yaourt nature
- 1 c. à café de levure chimique

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez la farine, le sucre, et la levure. Ajoutez l'œuf et le yaourt, puis mélangez pour obtenir une pâte homogène.
3. Versez la pâte dans un moule compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 20 minutes.

161. Beignets aux Pommes

Des beignets croustillants et sucrés avec des morceaux de pommes, parfaits pour une collation.

Portions : 6

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 150 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1 pomme, coupée en dés
- 1 c. à café de levure chimique

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez la farine, le sucre, et la levure. Ajoutez l'œuf, le lait, et les dés de pomme, puis mélangez.
3. Formez des boules de pâte et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

162. Scones au Beurre

Des scones dorés et moelleux, parfaits pour accompagner le thé ou le café.

Portions : 6

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 200 g de farine
- 50 g de beurre
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1 c. à soupe de sucre

- 1 c. à café de levure chimique

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez la farine, la levure, et le sucre. Incorporez le beurre, puis ajoutez l'œuf et le lait pour former une pâte.
3. Découpez la pâte en cercles et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 15 minutes.

163. Pain au Chocolat

Des pains au chocolat croustillants et moelleux, parfaits pour un petit-déjeuner gourmand.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée, coupée en 4
- 50 g de chocolat noir, en bâtonnets
- 1 jaune d'œuf, pour la dorure

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Placez un bâtonnet de chocolat au centre de chaque morceau de pâte et roulez-les. Badigeonnez avec le jaune d'œuf.
3. Placez les pains au chocolat dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

164. Crêpes Légères

Des crêpes moelleuses, parfaites pour un petit-déjeuner ou un dessert.

Portions : 6

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 100 g de farine
- 50 ml de lait
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de sucre

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez la farine, le sucre, l'œuf, et le lait pour obtenir une pâte lisse.
3. Versez de petites quantités de pâte dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 8 minutes, en retournant les crêpes à mi-cuisson.

165. Petits Choux à la Crème

Des petits choux légers et fourrés de crème pâtissière, un classique de la pâtisserie française.

Portions : 8

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 100 g de farine
- 50 g de beurre
- 2 œufs
- 150 ml d'eau
- 1 pincée de sel

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Faites fondre le beurre dans l'eau. Ajoutez la farine et mélangez jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Incorporez les œufs un à un.
3. Formez des petits choux et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et gonflés.

166. Biscotti aux Amandes

Des biscotti croustillants aux amandes, parfaits pour accompagner une tasse de café.

Portions : 10

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 150 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 g d'amandes entières
- 1/2 c. à café de levure chimique

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez la farine, le sucre, la levure, et l'œuf jusqu'à obtenir une pâte homogène. Incorporez les amandes.
3. Façonnez la pâte en un long rouleau et placez-le dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 20 minutes, puis laissez refroidir. Tranchez et remettez à cuire si vous souhaitez une texture encore plus croustillante.

167. Financiers aux Amandes

Des financiers moelleux et légers aux amandes, parfaits pour un goûter délicat.

Portions : 8

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 100 g de poudre d'amandes
- 50 g de farine
- 80 g de sucre glace
- 3 blancs d'œufs

- 100 g de beurre fondu

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez la poudre d'amandes, la farine, et le sucre glace. Incorporez les blancs d'œufs et le beurre fondu.
3. Versez la pâte dans des petits moules compatibles avec la friteuse.
4. Placez les moules dans le casier de la friteuse et faites cuire à 160°C pendant 12 minutes.

168. Briochettes au Sucre

Des briochettes moelleuses, parsemées de sucre, parfaites pour un petit-déjeuner gourmand.

Portions : 6

Temps de préparation : 15 minutes (+ 1 heure de repos)

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 200 g de farine
- 1 c. à café de levure sèche
- 30 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait tiède
- 50 g de beurre mou
- Sucre perlé, pour saupoudrer

Instructions

1. Mélangez la farine, la levure, et le sucre. Ajoutez l'œuf, le lait tiède, et le beurre mou. Pétrissez et laissez reposer 1 heure.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
3. Façonnez la pâte en petites boules et placez-les dans le casier de la friteuse. Saupoudrez de sucre perlé.
4. Faites cuire à 160°C pendant 15 minutes.

169. Tartelettes aux Framboises

Des tartelettes croustillantes garnies de framboises fraîches, parfaites pour un dessert estival.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 1 pâte brisée, découpée en cercles
- 100 g de framboises
- 1 c. à soupe de sucre

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Placez les cercles de pâte dans des moules à tartelettes. Ajoutez quelques framboises dans chaque tartelette et saupoudrez de sucre.
3. Placez les moules dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

170. Muffins au Chocolat

Des muffins riches et moelleux, avec des morceaux de chocolat fondant à l'intérieur.

Portions : 6 muffins

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 150 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1 c. à café de levure chimique
- 50 g de pépites de chocolat

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez la farine, le sucre, et la levure. Ajoutez l'œuf, le lait, et les pépites de chocolat, puis mélangez bien.
3. Versez la pâte dans des moules à muffins compatibles avec la friteuse.
4. Placez les moules dans le casier de la friteuse et faites cuire à 160°C pendant 15 minutes.

171. Clafoutis aux Cerises

Un dessert léger et fruité, avec des cerises juteuses dans une pâte moelleuse.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 150 g de cerises dénoyautées
- 50 g de farine
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 100 ml de lait

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Dans un bol, mélangez la farine, le sucre, l'œuf, et le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Disposez les cerises dans un petit moule et versez la pâte par-dessus.
4. Placez le moule dans le casier de la friteuse et faites cuire à 160°C pendant 20 minutes.

172. Gaufres Croustillantes

Des gaufres légères et croustillantes, parfaites pour un petit-déjeuner ou un goûter.

Portions : 4 gaufres

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 100 g de farine
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1 c. à soupe de sucre
- 1/2 c. à café de levure chimique

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez la farine, le sucre, la levure, l'œuf, et le lait jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Versez la pâte dans des moules à gaufres compatibles avec la friteuse.
4. Placez les moules dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes.

173. Crumble aux Pommes

Un crumble réconfortant avec des pommes juteuses et une garniture croustillante.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 pommes, coupées en dés
- 50 g de farine
- 30 g de sucre
- 30 g de beurre froid

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Disposez les pommes dans un moule. Mélangez la farine, le sucre, et le beurre pour former une pâte granuleuse, puis parsemez-la sur les pommes.
3. Placez le moule dans le casier de la friteuse.

4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré.

174. Petits Pains au Lait Chocolatés

Des petits pains doux et chocolatés, parfaits pour le goûter ou le petit-déjeuner.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes (+ 1 heure de repos)

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 200 g de farine
- 1 c. à café de levure sèche
- 30 g de sucre
- 1 œuf
- 50 ml de lait tiède
- 50 g de pépites de chocolat
- 50 g de beurre mou

Instructions

1. Mélangez la farine, la levure, le sucre, et le sel. Ajoutez l'œuf, le lait tiède, et le beurre mou, puis pétrissez jusqu'à obtenir une pâte. Incorporez les pépites de chocolat et laissez reposer 1 heure.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
3. Façonnez la pâte en petites boules et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 15 minutes.

175. Galettes de Pain Plat aux Herbes

Des galettes de pain plat moelleuses et parfumées aux herbes, parfaites pour accompagner un repas ou pour les sandwiches.

Portions : 4 galettes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de farine
- 100 ml d'eau tiède
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de levure sèche
- 1 c. à café de thym séché
- 1 pincée de sel

Instructions

1. Mélangez la farine, le sel, la levure, et le thym. Ajoutez l'eau tiède et l'huile d'olive, puis pétrissez pour former une pâte.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
3. Divisez la pâte en 4 portions et aplatissez chaque portion en galette.
4. Placez les galettes dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes.

Chapitre 13: Desserts et Gourmandises à Moindre Teneur en Sucre

176. Compote de Pommes Sans Sucre



Une compote de pommes naturellement sucrée, parfaite pour un dessert léger ou un accompagnement.

Portions : 4

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 4 pommes, épluchées et coupées en morceaux
- 50 ml d'eau
- 1/2 c. à café de cannelle (facultatif)

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez les pommes avec l'eau et la cannelle, puis placez-les dans un plat compatible avec la friteuse.

3. Placez le plat dans le casier de la friteuse et faites cuire à 160°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
4. Écrasez les pommes pour obtenir une compote lisse.

177. Muffins aux Bananes et Flocons d'Avoine

Des muffins moelleux aux bananes, sans sucre ajouté, parfaits pour le petit-déjeuner ou un goûter léger.

Portions : 6 muffins

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 bananes mûres, écrasées
- 150 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1 c. à café de levure chimique

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez les bananes écrasées avec les flocons d'avoine, l'œuf, le lait, et la levure pour obtenir une pâte homogène.
3. Répartissez la pâte dans des moules à muffins compatibles avec la friteuse.
4. Placez les moules dans le casier de la friteuse et faites cuire à 160°C pendant 15 minutes.

178. Poires Rôties au Miel et Amandes

Des poires rôties avec une touche de miel et d'amandes, parfaites pour un dessert léger.

Portions : 4

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 2 poires, coupées en deux
- 1 c. à soupe de miel

- 1 c. à soupe d'amandes effilées

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Disposez les poires dans un plat, badigeonnez-les de miel, et saupoudrez-les d'amandes.
3. Placez le plat dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes.

179. Biscuits à l'Avoine et Noix de Coco

Des biscuits croustillants et sains, faits avec de l'avoine et de la noix de coco, sans sucre ajouté.

Portions : 8 biscuits

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 30 g de noix de coco râpée
- 1 banane mûre, écrasée
- 1 c. à soupe d'huile de coco, fondue

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez tous les ingrédients pour former une pâte épaisse.
3. Façonnez la pâte en petits biscuits et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

180. Pommes au Four à la Cannelle

Des pommes tendres et parfumées à la cannelle, parfaites pour un dessert simple et sain.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 pommes, évidées
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à soupe de noix hachées (facultatif)

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Saupoudrez les pommes de cannelle et ajoutez des noix hachées au centre, si désiré.
3. Placez les pommes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

181. Carrés au Citron et Avoine

Des carrés moelleux au citron, sucrés avec un peu de miel et riches en flocons d'avoine.

Portions : 8 carrés

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine
- 1 c. à soupe de miel
- 50 ml de jus de citron
- 1 c. à café de levure chimique

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez tous les ingrédients pour former une pâte. Étalez-la dans un petit moule compatible avec la friteuse.
3. Placez le moule dans le casier de la friteuse et faites cuire à 160°C pendant 15 minutes.

182. Pain d'Épices Allégé

Un pain d'épices moelleux, légèrement sucré avec du miel, idéal pour une collation saine.

Portions : 6 tranches

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 150 g de farine
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de mélange d'épices à pain d'épices
- 1 c. à café de levure chimique
- 100 ml de lait

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez la farine, les épices, et la levure. Ajoutez le lait et le miel, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Versez la pâte dans un moule compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 20 minutes.

183. Gâteaux aux Carottes Sans Sucre

Des gâteaux moelleux aux carottes, naturellement sucrés avec des dattes.

Portions : 6

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 150 g de carottes râpées
- 50 g de dattes, hachées
- 100 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique
- 50 ml de lait

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez tous les ingrédients pour former une pâte homogène.

3. Répartissez la pâte dans des petits moules compatibles avec la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 12 minutes.

184. Clafoutis aux Fruits Rouges

Un clafoutis léger, préparé avec des fruits rouges pour une touche de fraîcheur.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 100 g de fruits rouges
- 50 g de farine
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez la farine, l'œuf, le lait, et la vanille pour obtenir une pâte lisse. Ajoutez les fruits rouges.
3. Versez la pâte dans un petit moule compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 20 minutes.

185. Cookies Moelleux aux Pépites de Chocolat

Des cookies moelleux et fondants, avec une touche de chocolat et peu de sucre.

Portions : 8 cookies

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de miel
- 50 g de pépites de chocolat

- 1 c. à café de levure chimique

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez tous les ingrédients pour former une pâte. Façonnez la pâte en petits cookies.
3. Placez les cookies dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 10 minutes.

186. Flan à la Noix de Coco

Un flan léger et crémeux à la noix de coco, naturellement sucré avec du lait de coco.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 200 ml de lait de coco
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de noix de coco râpée

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Dans un bol, fouettez les œufs, le lait de coco, et le miel. Versez la préparation dans des petits moules.
3. Saupoudrez de noix de coco râpée, puis placez les moules dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le flan soit pris.

187. Brownies Sans Sucre

Des brownies moelleux et chocolatés, sucrés avec des dattes pour un dessert plus sain.

Portions : 6 carrés

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 100 g de dattes dénoyautées
- 50 g de poudre de cacao non sucré
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 c. à café de levure chimique

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mixez les dattes avec le lait pour obtenir une pâte lisse. Ajoutez le cacao, l'œuf, et la levure, puis mélangez bien.
3. Versez la pâte dans un petit moule compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 15 minutes.

188. Tartines de Fruits Caramélisés

Des tartines sucrées avec des fruits légèrement caramélisés, parfaites pour une collation rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 2 tranches de pain complet
- 1 pomme, tranchée
- 1 banane, tranchée
- 1 c. à soupe de miel (facultatif)

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Disposez les fruits sur les tranches de pain et ajoutez un filet de miel, si désiré.
3. Placez les tartines dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient tendres et légèrement caramélisés.

189. Barres Granola Maison

Des barres granola croquantes, parfaites pour une collation ou un petit-déjeuner sur le pouce.

Portions : 6 barres

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 50 g de noix hachées
- 1 c. à soupe de miel
- 50 g de purée de pommes non sucrée

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez tous les ingrédients pour former une pâte épaisse.
3. Pressez la pâte dans un petit moule compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés.

190. Crème Pâtissière Légère

Une crème pâtissière onctueuse et légère, parfaite pour garnir des pâtisseries ou déguster seule.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 ml de lait
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de maïzena
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.

2. Dans un bol, mélangez le miel, la maïzena, et l'œuf. Ajoutez le lait et la vanille, puis fouettez bien.
3. Versez le mélange dans un plat et placez-le dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 10 minutes, en mélangeant à mi-cuisson pour éviter les grumeaux.

191. Tartelettes aux Pêches

Des tartelettes croustillantes avec des pêches juteuses, idéales pour un dessert léger.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 1 pâte brisée, découpée en cercles
- 2 pêches, tranchées
- 1 c. à soupe de miel (facultatif)

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Placez les cercles de pâte dans des moules à tartelettes. Disposez les tranches de pêche dessus et ajoutez un filet de miel, si désiré.
3. Placez les moules dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

192. Boules d'Énergie aux Dattes et Noix

Des boules d'énergie naturelles et sans sucre, parfaites pour une collation rapide.

Portions : 8 boules

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : sans cuisson

Ingrédients

- 100 g de dattes dénoyautées
- 50 g de noix hachées

- 1 c. à soupe de cacao en poudre

Instructions

1. Mixez les dattes avec les noix et le cacao jusqu'à obtenir une pâte.
2. Formez des petites boules avec la pâte.
3. Dégustez directement ou placez au réfrigérateur pour les raffermir.

193. Gâteau Moelleux à la Poire

Un gâteau léger et fruité avec des morceaux de poire, parfait pour un dessert sain.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 100 g de farine
- 1 poire, coupée en dés
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1 c. à café de levure chimique

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez la farine, l'œuf, le lait, et la levure. Incorporez les morceaux de poire.
3. Versez la pâte dans un petit moule compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 15 minutes.

194. Clafoutis aux Abricots

Un clafoutis moelleux avec des abricots, parfait pour un dessert d'été léger.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 100 g d'abricots, coupés en morceaux
- 50 g de farine
- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez la farine, l'œuf, le lait, et la vanille. Ajoutez les abricots.
3. Versez la pâte dans un petit moule compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 20 minutes.

195. Muffins à la Courgette et Cacao

Des muffins moelleux et chocolatés avec de la courgette râpée, pour un dessert plus sain.

Portions : 6 muffins

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 100 g de courgette râpée
- 50 g de farine
- 1 c. à soupe de cacao en poudre
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1 c. à café de levure chimique

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
3. Versez la pâte dans des moules à muffins compatibles avec la friteuse.
4. Placez les moules dans le casier de la friteuse et faites cuire à 160°C pendant 15 minutes.

196. Riz au Lait à la Cannelle

Un riz au lait crémeux et légèrement parfumé à la cannelle, parfait pour un dessert réconfortant.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 100 g de riz rond
- 200 ml de lait
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à soupe de miel

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez le riz, le lait, la cannelle, et le miel dans un bol.
3. Versez le mélange dans un plat compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 160°C pendant 20 minutes, en remuant à mi-cuisson.

197. Moelleux au Chocolat et Courgette

Un gâteau moelleux et chocolaté avec de la courgette râpée, sans sucre ajouté et plein de saveurs.

Portions : 6

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 100 g de courgette râpée
- 50 g de poudre de cacao non sucré
- 50 g de farine
- 1 œuf
- 50 ml de lait
- 1 c. à café de levure chimique

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez la courgette râpée avec le cacao, la farine, l'œuf, le lait, et la levure pour obtenir une pâte homogène.
3. Versez la pâte dans un petit moule compatible avec la friteuse.
4. Placez le moule dans le casier de la friteuse et faites cuire à 160°C pendant 15 minutes.

198. Pommes Rôties aux Noix et Miel

Des pommes rôties garnies de noix et arrosées d'un peu de miel, pour un dessert simple et sain.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 2 pommes, évidées
- 2 c. à soupe de noix hachées
- 1 c. à soupe de miel

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Remplissez les pommes de noix hachées et arrosez-les d'un peu de miel.
3. Placez les pommes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

199. Clafoutis aux Pruneaux

Un clafoutis doux et moelleux avec des pruneaux, idéal pour un dessert sans sucre ajouté.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 100 g de pruneaux dénoyautés
- 50 g de farine

- 1 œuf
- 100 ml de lait
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 160°C.
2. Mélangez la farine, l'œuf, le lait, et l'extrait de vanille. Ajoutez les pruneaux à la pâte.
3. Versez la pâte dans un petit moule compatible avec la friteuse.
4. Placez le moule dans le casier de la friteuse et faites cuire à 160°C pendant 20 minutes.

200. Poires au Four aux Épices

Des poires parfumées aux épices et rôties, parfaites pour un dessert sain et réconfortant.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 poires, coupées en deux
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1/2 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à soupe de miel (facultatif)

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Saupoudrez les poires de cannelle et de gingembre. Ajoutez un filet de miel, si désiré.
3. Placez les poires dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et parfumées.

Chapitre 14: Recettes Rapides pour Soirées Chargées

201. Saumon à la Moutarde et au Miel



Un filet de saumon tendre et savoureux, enrobé de moutarde et de miel, parfait pour un dîner rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 2 filets de saumon (environ 150 g chacun)
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de miel
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez la moutarde et le miel, puis badigeonnez les filets de saumon avec ce mélange. Assaisonnez de sel et de poivre.

3. Placez les filets dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit cuit à votre goût.

202. Légumes Grillés Méditerranéens

Un mélange de légumes grillés aux saveurs méditerranéennes, parfait pour accompagner n'importe quel plat principal.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 oignon rouge, émincé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les légumes avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel, et le poivre.
3. Placez les légumes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en remuant à mi-cuisson.

203. Wrap de Poulet et Avocat

Un wrap rapide et savoureux avec du poulet grillé et de l'avocat crémeux, idéal pour un dîner léger.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 2 tortillas de blé
- 1 blanc de poulet, tranché

- 1 avocat, coupé en tranches
- 1 c. à soupe de sauce pesto
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Assaisonnez les tranches de poulet de sel et de poivre, puis placez-les dans le casier de la friteuse.
3. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, en retournant les tranches de poulet à mi-cuisson.
4. Garnissez chaque tortilla avec le poulet cuit, les tranches d'avocat, et un peu de sauce pesto, puis roulez le tout.

204. Crevettes à l'Ail et au Citron

Des crevettes juteuses et légèrement épicées, cuites rapidement avec de l'ail et du citron.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 200 g de crevettes décortiquées
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les crevettes avec l'ail, le jus de citron, l'huile, le sel, et le poivre.
3. Placez les crevettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, en remuant à mi-cuisson.

205. Pizza Express aux Tomates et Mozzarella

Une pizza rapide et délicieuse, garnie de tomates fraîches et de mozzarella fondante.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 1 pâte à pizza pré-étalée
- 100 g de tomates cerises, coupées en deux
- 100 g de mozzarella, coupée en tranches
- 1 c. à café d'origan
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Disposez les tomates et la mozzarella sur la pâte à pizza. Assaisonnez avec l'origan, le sel, et le poivre.
3. Placez la pizza dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue et légèrement dorée.

206. Filet de Poulet au Paprika Doux

Un filet de poulet assaisonné de paprika doux pour une touche de saveur, idéal pour un dîner rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 2 filets de poulet
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika doux
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.

2. Badigeonnez les filets de poulet d'huile d'olive et assaisonnez-les avec le paprika, le sel, et le poivre.
3. Placez les filets dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

207. Brochettes de Légumes au Basilic

Des brochettes de légumes légères et savoureuses, avec une touche de basilic frais.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 poivron rouge, coupé en morceaux
- 8 champignons de Paris
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de basilic frais, haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Enfilez les légumes sur des brochettes. Mélangez-les avec l'huile d'olive, le basilic, le sel, et le poivre.
3. Placez les brochettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

208. Steak de Thon Grillé à la Sauce Soja

Un steak de thon juteux et savoureux, cuit avec de la sauce soja pour un dîner rapide et savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 2 steaks de thon
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de gingembre râpé

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez les steaks de thon de sauce soja, d'huile d'olive, et de gingembre.
3. Placez les steaks dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

209. Courgettes Farcies à la Feta

Des courgettes légères farcies de feta, idéales pour un repas rapide et équilibré.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 petites courgettes, coupées en deux et évidées
- 100 g de feta, émiettée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de basilic séché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez la feta avec le basilic, l'huile, le sel, et le poivre. Remplissez les courgettes évidées avec ce mélange.
3. Placez les courgettes farcies dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la feta soit dorée.

210. Poivrons Grillés aux Herbes de Provence

Des poivrons grillés aux saveurs provençales, parfaits pour accompagner un plat principal ou garnir des salades.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 2 poivrons rouges, coupés en quartiers
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les poivrons avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel, et le poivre.
3. Placez les poivrons dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson.

211. Patates Douces Grillées au Romarin

Des tranches de patates douces dorées, aromatisées au romarin, parfaites pour un accompagnement rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 2 patates douces, tranchées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de romarin séché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.

2. Mélangez les tranches de patate douce avec l'huile d'olive, le romarin, le sel, et le poivre.
3. Placez les patates douces dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

212. Filets de Poisson au Citron et aux Herbes

Un poisson tendre et parfumé au citron et aux herbes, prêt en quelques minutes seulement.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 2 filets de poisson blanc
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez les filets de poisson avec le jus de citron, les herbes de Provence, le sel, et le poivre.
3. Placez les filets dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes.

213. Crevettes au Curry

Des crevettes savoureuses et épicées, parfaites pour un repas rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 200 g de crevettes décortiquées
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 1 c. à café de curry en poudre
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les crevettes avec l'huile de coco, le curry, le sel, et le poivre.
3. Placez les crevettes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, en remuant à mi-cuisson.

214. Pommes de Terre Sautées à l'Ail et au Persil

Des pommes de terre croustillantes avec une touche d'ail et de persil, parfaites pour accompagner un repas rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de pommes de terre, coupées en dés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à soupe de persil frais, haché

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les pommes de terre avec l'huile d'olive, l'ail, et le persil.
3. Placez les pommes de terre dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en remuant à mi-cuisson.

215. Tortilla de Légumes Rapide

Une tortilla légère et rapide, parfaite pour un dîner végétarien.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 4 œufs

- 1 poivron, coupé en dés
- 1 oignon, émincé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Battez les œufs avec le sel et le poivre, puis ajoutez les légumes.
3. Versez le mélange dans un plat compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes.

216. Pois Chiches Rôtis aux Épices

Des pois chiches croustillants et assaisonnés, parfaits pour grignoter ou accompagner un plat principal.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 200 g de pois chiches en boîte, égouttés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- 1/2 c. à café de cumin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les pois chiches avec l'huile d'olive, le paprika, le cumin, le sel, et le poivre.
3. Placez les pois chiches dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en remuant à mi-cuisson pour obtenir une texture croustillante.

217. Filets de Poulet Marinés au Citron

Des filets de poulet juteux marinés dans du citron, parfaits pour un repas rapide et léger.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes (+ 10 minutes de marinade)

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 2 filets de poulet
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, émincée
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, le sel, et le poivre. Faites mariner les filets de poulet pendant 10 minutes.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
3. Placez les filets de poulet dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

218. Brocolis Sautés au Parmesan

Des brocolis croquants avec une touche de parmesan, parfaits pour un accompagnement rapide et savoureux.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de brocolis, coupés en petits bouquets
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les brocolis avec l'huile d'olive, le sel, et le poivre.
3. Placez les brocolis dans le casier de la friteuse.

4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes. Saupoudrez de parmesan avant de servir.

219. Œufs Brouillés à la Tomate

Des œufs brouillés légers avec des tomates fraîches, parfaits pour un dîner rapide et nutritif.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 4 œufs
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Battez les œufs avec le sel et le poivre, puis ajoutez les dés de tomate.
3. Versez le mélange dans un plat compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, en remuant à mi-cuisson.

220. Haricots Verts Sautés à l'Ail

Des haricots verts croquants et parfumés à l'ail, parfaits pour accompagner un plat principal.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de haricots verts
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, émincée
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les haricots verts avec l'huile d'olive, l'ail, le sel, et le poivre.
3. Placez les haricots dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson.

221. Chou-Fleur Rôti au Curry

Des bouquets de chou-fleur légèrement épicés au curry, parfaits pour un accompagnement rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de chou-fleur, coupé en petits bouquets
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curry en poudre
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez le chou-fleur avec l'huile d'olive, le curry, le sel, et le poivre.
3. Placez le chou-fleur dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en remuant à mi-cuisson.

222. Tofu Sauté au Sésame

Des cubes de tofu croustillants et aromatisés au sésame, parfaits pour un repas végétarien rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de tofu ferme, coupé en cubes

- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez le tofu avec l'huile de sésame, les graines de sésame, le sel, et le poivre.
3. Placez les cubes de tofu dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en remuant à mi-cuisson.

223. Légumes Grillés au Balsamique

Un mélange de légumes grillés avec une touche de vinaigre balsamique, parfait pour un accompagnement léger.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 poivron jaune, coupé en morceaux
- 1 oignon rouge, émincé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les légumes avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel, et le poivre.
3. Placez les légumes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en remuant à mi-cuisson.

224. Pommes de Terre Sautées au Paprika

Des pommes de terre sautées et légèrement épicées au paprika, parfaites pour un accompagnement rapide.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de pommes de terre, coupées en dés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les pommes de terre avec l'huile d'olive, le paprika, le sel, et le poivre.
3. Placez les pommes de terre dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en remuant à mi-cuisson.

225. Omelette aux Épinards et Fromage

Une omelette légère et rapide, avec des épinards et du fromage fondant.

Portions : 2

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 4 œufs
- 50 g de feuilles d'épinards frais
- 50 g de fromage râpé (comme de l'emmental)
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Battez les œufs avec le sel et le poivre. Ajoutez les épinards et le fromage râpé.

3. Versez le mélange dans un plat compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce que l'omelette soit bien cuite.

Chapitre 15: Recettes Familiales pour Grands Repas

226. Poulet Rôti aux Herbes



Un poulet rôti juteux et savoureux, idéal pour un repas familial complet.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

- 1 poulet entier (environ 1,2 kg)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 1 citron, coupé en quartiers
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Frottez le poulet avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel, et le poivre. Placez les quartiers de citron à l'intérieur du

- poulet.
3. Placez le poulet dans le casier de la friteuse.
 4. Faites cuire à 180°C pendant 40 minutes, en retournant le poulet à mi-cuisson pour obtenir une peau dorée et croustillante.

227. Lasagnes aux Légumes et à la Mozzarella

Des lasagnes riches en légumes et fromage, parfaites pour un repas réconfortant et sain.

Portions : 6

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

- 9 feuilles de lasagne
- 1 courgette, coupée en tranches
- 1 aubergine, coupée en tranches
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 400 g de sauce tomate
- 200 g de mozzarella, tranchée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un plat compatible avec la friteuse, disposez une couche de feuilles de lasagne, une couche de légumes, une couche de sauce tomate, et des tranches de mozzarella. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
3. Couvrez avec une feuille de papier aluminium et placez le plat dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, puis retirez l'aluminium et faites cuire 5 minutes supplémentaires pour gratiner le dessus.

228. Rôti de Porc et Pommes de Terre

Un rôti de porc tendre avec des pommes de terre rôties, parfait pour un grand repas en famille.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients

- 1 rôti de porc (environ 800 g)
- 500 g de pommes de terre, coupées en morceaux
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de romarin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez le rôti de porc avec l'huile d'olive, le romarin, le sel, et le poivre.
3. Disposez le rôti et les pommes de terre dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 35 minutes, en remuant les pommes de terre à mi-cuisson pour qu'elles soient dorées et croustillantes.

229. Gratin Dauphinois

Un gratin crémeux de pommes de terre à l'ail, parfait pour accompagner un repas familial.

Portions : 6

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 800 g de pommes de terre, tranchées finement
- 200 ml de crème fraîche
- 1 gousse d'ail, émincée
- 50 g de gruyère râpé
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les pommes de terre avec la crème, l'ail, le sel, et le poivre. Disposez-les dans un plat compatible avec la friteuse et saupoudrez de gruyère.
3. Placez le plat dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré et fondant.

230. Boulettes de Bœuf à la Sauce Tomate

Des boulettes de bœuf juteuses mijotées dans une sauce tomate, parfaites pour un grand repas familial.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 400 g de bœuf haché
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 c. à café de persil séché
- 400 g de sauce tomate
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Mélangez le bœuf haché avec l'œuf, la chapelure, le persil, le sel, et le poivre. Formez des boulettes.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
3. Disposez les boulettes dans le casier de la friteuse et faites cuire pendant 10 minutes.
4. Ajoutez la sauce tomate et poursuivez la cuisson à 180°C pendant 10 minutes supplémentaires.

231. Ratatouille Provençale

Un plat de légumes méditerranéens mijotés, parfait pour accompagner un repas principal ou servir comme plat principal végétarien.

Portions : 6

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

- 1 aubergine, coupée en dés
- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 oignon, émincé
- 2 tomates, coupées en dés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez tous les légumes avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel, et le poivre.
3. Placez les légumes dans un plat compatible avec la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, en remuant à mi-cuisson pour que les légumes soient tendres et savoureux.

232. Cuisse de Dinde aux Légumes

Une cuisse de dinde rôtie avec des légumes de saison, parfaite pour un grand repas familial.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

- 1 cuisse de dinde (environ 1 kg)
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 2 pommes de terre, coupées en morceaux
- 1 oignon, coupé en quartiers
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de thym
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez la cuisse de dinde avec l'huile d'olive, le thym, le sel, et le poivre. Disposez les légumes autour de la dinde.
3. Placez la cuisse de dinde et les légumes dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 40 minutes, en retournant la cuisse et les légumes à mi-cuisson pour qu'ils soient bien dorés.

233. Gratin de Chou-Fleur et Brocoli

Un gratin crémeux de chou-fleur et de brocoli, parfait pour accompagner des viandes ou poissons.

Portions : 6

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

- 300 g de chou-fleur, coupé en petits bouquets
- 300 g de brocoli, coupé en petits bouquets
- 200 ml de crème fraîche
- 50 g de gruyère râpé
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez le chou-fleur et le brocoli avec la crème, le sel, et le poivre. Placez les légumes dans un plat compatible avec la friteuse.
3. Saupoudrez de gruyère râpé et placez le plat dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré et crémeux.

234. Pâtes au Saumon et Épinards

Des pâtes crémeuses avec du saumon et des épinards, parfaites pour un repas familial réconfortant.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 300 g de pâtes (fusilli ou penne)
- 200 g de saumon fumé, coupé en morceaux
- 150 g de feuilles d'épinards frais
- 200 ml de crème fraîche
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-les.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
3. Mélangez les pâtes avec la crème, les épinards, le saumon, le sel, et le poivre. Placez le tout dans un plat compatible avec la friteuse.
4. Placez le plat dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 20 minutes.

235. Cannellonis aux Épinards et Ricotta

Des cannellonis farcis aux épinards et à la ricotta, cuits dans une sauce tomate, pour un plat végétarien savoureux.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 12 tubes de cannelloni
- 300 g d'épinards frais
- 200 g de ricotta
- 400 g de sauce tomate
- 50 g de parmesan râpé
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les épinards avec la ricotta, le sel, et le poivre. Farcissez les tubes de cannelloni avec ce mélange.
3. Dans un plat compatible avec la friteuse, versez une partie de la sauce tomate, disposez les cannellonis, puis couvrez avec le reste de la sauce. Saupoudrez de parmesan.
4. Placez le plat dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 30 minutes.

236. Paella aux Fruits de Mer

Une paella savoureuse aux fruits de mer, idéale pour un repas familial convivial.

Portions : 6

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 300 g de riz à paella
- 500 ml de bouillon de légumes
- 200 g de crevettes décortiquées
- 150 g de moules nettoyées
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un grand plat, mélangez l'oignon, l'ail, le poivron, l'huile, le paprika, et le curcuma. Faites cuire à 180°C pendant 5 minutes.
3. Ajoutez le riz et mélangez bien. Versez le bouillon et disposez les fruits de mer sur le dessus.

4. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le bouillon soit absorbé.

237. Gratin de Pommes de Terre au Saumon Fumé

Un gratin crémeux de pommes de terre et saumon fumé, parfait pour un grand repas familial.

Portions : 6

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 800 g de pommes de terre, tranchées finement
- 200 g de saumon fumé, coupé en morceaux
- 200 ml de crème fraîche
- 50 g de gruyère râpé
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Disposez une couche de pommes de terre dans un plat, puis une couche de saumon. Répétez et terminez par les pommes de terre.
3. Versez la crème sur le tout et saupoudrez de gruyère.
4. Placez le plat dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 30 minutes.

238. Poulet Basquaise

Un plat traditionnel basque, riche en saveurs de poivrons, tomates, et oignons.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 1 poivron vert, coupé en lanières
- 1 oignon, émincé

- 400 g de tomates concassées
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un grand plat, mélangez les oignons, les poivrons, l'ail, et l'huile. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes.
3. Ajoutez les cuisses de poulet et les tomates concassées. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, en retournant le poulet à mi-cuisson.

239. Tajine d'Agneau aux Légumes

Un tajine d'agneau parfumé aux épices et cuit avec des légumes de saison.

Portions : 6

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

- 800 g d'agneau, coupé en morceaux
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 2 courgettes, coupées en morceaux
- 1 oignon, émincé
- 1 c. à café de ras-el-hanout
- 1 c. à café de cumin
- 400 g de tomates concassées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez l'agneau avec les épices, l'oignon, et l'huile d'olive dans un grand plat. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes.

3. Ajoutez les légumes et les tomates concassées. Assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

240. Gratin de Courgettes au Parmesan

Un gratin léger de courgettes avec une croûte dorée de parmesan.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

- 4 courgettes, tranchées
- 150 ml de crème fraîche
- 50 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail, émincée
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les courgettes avec la crème, l'ail, le sel, et le poivre. Placez-les dans un plat compatible avec la friteuse.
3. Saupoudrez de parmesan râpé.
4. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

241. Blanquette de Veau

Une blanquette crémeuse et parfumée, parfaite pour les repas en famille.

Portions : 6

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

- 800 g de veau, coupé en morceaux
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 1 poireau, tranché
- 1 oignon, piqué de 2 clous de girofle

- 200 ml de crème fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un grand plat, mélangez le veau avec les légumes et l'huile. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes.
3. Ajoutez la crème et assaisonnez de sel et de poivre.
4. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

242. Couscous de Légumes

Un couscous aux légumes variés, riche en saveurs, pour un repas végétarien en famille.

Portions : 6

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 200 g de semoule de couscous
- 2 courgettes, coupées en rondelles
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 1 poivron rouge, coupé en morceaux
- 1 oignon, émincé
- 1 c. à café de ras-el-hanout
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un grand plat, mélangez les légumes avec le ras-el-hanout, le sel, et le poivre. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes.
3. Pendant ce temps, préparez la semoule de couscous selon les instructions. Servez avec les légumes chauds.

243. Risotto aux Champignons

Un risotto crémeux aux champignons, idéal pour un grand repas réconfortant.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 300 g de riz Arborio
- 200 g de champignons, tranchés
- 1 oignon, émincé
- 600 ml de bouillon de légumes
- 100 g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez l'oignon, les champignons, et l'huile d'olive dans un grand plat. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes.
3. Ajoutez le riz et versez le bouillon progressivement, en remuant toutes les 5 minutes jusqu'à absorption.
4. Saupoudrez de parmesan avant de servir.

244. Bœuf Bourguignon

Un plat classique français, mijoté avec des carottes, champignons, et vin rouge.

Portions : 6

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

- 800 g de bœuf, coupé en morceaux
- 3 carottes, coupées en rondelles
- 200 g de champignons, tranchés
- 1 oignon, émincé
- 500 ml de vin rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un grand plat, mélangez le bœuf, les carottes, les champignons, l'oignon, et l'huile. Faites cuire à 180°C pendant 15 minutes.
3. Ajoutez le vin rouge, salez et poivrez.
4. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, en remuant à mi-cuisson.

245. Gratin de Poireaux et Pommes de Terre

Un gratin crémeux de poireaux et pommes de terre, parfait pour un repas familial.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 4 poireaux, coupés en rondelles
- 4 pommes de terre, tranchées
- 200 ml de crème fraîche
- 50 g de gruyère râpé
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Disposez les poireaux et les pommes de terre dans un plat, versez la crème, salez, et poivrez. Saupoudrez de gruyère.
3. Placez le plat dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit doré et fondant.

246. Poitrine de Poulet Farcie aux Épinards et à la Ricotta

Des poitrines de poulet juteuses farcies d'épinards et de ricotta, parfaites pour un repas en famille.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 4 poitrines de poulet
- 100 g de ricotta
- 100 g de feuilles d'épinards frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez la ricotta avec les épinards. Faites une incision dans chaque poitrine de poulet pour former une poche, puis farcissez-les du mélange.
3. Badigeonnez les poitrines d'huile d'olive, assaisonnez de sel et de poivre, et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et doré.

247. Gratin de Pâtes au Jambon et aux Champignons

Un gratin réconfortant de pâtes au jambon et aux champignons, idéal pour un repas familial.

Portions : 6

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

- 300 g de pâtes (penne ou fusilli)
- 200 g de champignons, tranchés
- 200 g de jambon, coupé en dés
- 200 ml de crème fraîche
- 100 g de gruyère râpé
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-les.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
3. Mélangez les pâtes avec les champignons, le jambon, la crème, le sel, et le poivre. Versez le tout dans un plat compatible avec la friteuse et saupoudrez de gruyère.
4. Placez le plat dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 25 minutes.

248. Rôti de Bœuf aux Légumes Racines

Un rôti de bœuf tendre avec des légumes racines rôtis, parfait pour un grand repas en famille.

Portions : 6

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

- 800 g de rôti de bœuf
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 2 pommes de terre, coupées en morceaux
- 1 oignon, coupé en quartiers
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de romarin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Badigeonnez le rôti d'huile d'olive, salez et poivrez, puis placez-le dans le casier de la friteuse. Disposez les légumes autour du rôti et ajoutez le romarin.
3. Faites cuire à 180°C pendant 40 minutes, en retournant les légumes à mi-cuisson.

249. Cassoulet Rapide

Un cassoulet simplifié avec des saucisses et du canard, idéal pour les repas familiaux.

Portions : 6

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients

- 4 saucisses de Toulouse
- 2 cuisses de canard confit, coupées en morceaux
- 400 g de haricots blancs en boîte, égouttés
- 1 oignon, émincé
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un grand plat, faites revenir les saucisses et le canard avec l'oignon et l'huile d'olive pendant 10 minutes.
3. Ajoutez les haricots blancs et le concentré de tomate, salez et poivrez.
4. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, en remuant à mi-cuisson.

250. Tarte aux Légumes et Feta

Une tarte croustillante avec des légumes variés et de la feta, parfaite pour un grand repas en famille.

Portions : 6

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 1 courgette, tranchée
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 150 g de feta, émiettée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Déroulez la pâte feuilletée dans un plat compatible avec la friteuse. Disposez les légumes sur la pâte, arrosez d'huile d'olive, et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Ajoutez la feta émiettée sur le dessus.
4. Placez la tarte dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.

Chapitre 16: Recettes de Plats Festifs et Spéciaux

251. Dinde Farcie aux Herbes et Marrons



Une recette festive de dinde juteuse, parfaite pour les grandes occasions, avec une farce savoureuse aux herbes et marrons.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

- 4 escalopes de dinde
- 100 g de marrons cuits
- 50 g de chapelure
- 1 oignon, finement haché
- 1 c. à soupe de persil frais, haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.

2. Dans un bol, mélangez les marrons, la chapelure, l'oignon, le persil, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Farcissez les escalopes de dinde avec le mélange de marrons et roulez-les. Utilisez des cure-dents pour les maintenir fermées si nécessaire.
4. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 45 minutes, jusqu'à ce que la dinde soit bien cuite.

252. Gigot d'Agneau au Romarin et Ail

n gigot d'agneau tendre et juteux parfumé au romarin et à l'ail, idéal pour les repas de fête.

Portions : 6

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

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

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 190°C.
2. Faites des incisions dans le gigot d'agneau et insérez les morceaux d'ail et de romarin.
3. Frottez le gigot avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Placez-le dans le casier de la friteuse et faites cuire pendant 1 heure, en retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

253. Noix de Saint-Jacques au Beurre Citronné

Un plat élégant et raffiné de noix de Saint-Jacques délicatement parfumées au beurre citronné.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 12 noix de Saint-Jacques
- 50 g de beurre
- Le jus d'un citron
- 1 c. à soupe de persil, haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole, ajoutez le jus de citron et le persil.
3. Assaisonnez les noix de Saint-Jacques avec du sel et du poivre, puis badigeonnez-les avec le beurre citronné.
4. Placez les noix de Saint-Jacques dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

254. Cuisse de Canard Confite à l'Orange

Une recette de cuisse de canard confite, servie avec une sauce à l'orange pour une touche festive.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

- 4 cuisses de canard
- Le jus de 2 oranges
- 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Frottez les cuisses de canard avec du sel et du poivre.
3. Mélangez le jus d'orange, le miel et le vinaigre balsamique.

- Placez les cuisses de canard dans le casier de la friteuse et faites cuire pendant 1 heure, en les arrosant régulièrement avec la sauce à l'orange.

255. Saumon Rôti au Fenouil et Citron

Un plat festif de saumon rôti, accompagné de fenouil et de citron pour une saveur fraîche et légère.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 4 filets de saumon
- 1 bulbe de fenouil, tranché
- Le jus d'un citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Disposez le fenouil tranché au fond du casier de la friteuse.
3. Assaisonnez les filets de saumon avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre, puis placez-les sur le fenouil.
4. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit tendre et cuit à point.

256. Coquelets Rôtis aux Herbes et Citron

Des coquelets rôtis à la perfection, aromatisés aux herbes et au citron, pour un repas raffiné.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

- 2 coquelets
- 1 citron, coupé en quartiers
- 3 branches de thym frais

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 190°C.
2. Farcissez les coquelets avec des quartiers de citron et des branches de thym.
3. Frottez-les avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire à 190°C pendant 40 minutes, en retournant à mi-cuisson.

257. Chapon Rôti aux Marrons et Pommes de Terre

Un chapon rôti doré et croustillant, accompagné de pommes de terre fondantes et de marrons, un plat parfait pour les fêtes.

Portions : 6

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure 30 minutes

Ingrédients

- 1 chapon (environ 2,5 kg)
- 200 g de marrons cuits
- 500 g de pommes de terre, coupées en dés
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Frottez le chapon avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
3. Placez-le dans le casier de la friteuse avec les pommes de terre et les marrons.
4. Faites cuire à 180°C pendant 1 heure 30 minutes, en arrosant le chapon régulièrement avec son jus.

258. Filet Mignon de Porc en Croûte d'Herbes

Un filet mignon de porc tendre, enrobé d'une croûte d'herbes aromatiques pour une touche élégante.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients

- 1 filet mignon de porc
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de chapelure
- 1 c. à soupe de thym frais
- 1 c. à soupe de romarin frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 190°C.
2. Badigeonnez le filet mignon de moutarde, puis enrobez-le de chapelure, de thym et de romarin.
3. Frottez avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
4. Placez-le dans le casier de la friteuse et faites cuire à 190°C pendant 35 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

259. Canard laqué au Miel et Gingembre

Un canard laqué croustillant et brillant, caramélisé au miel et relevé d'une touche de gingembre, idéal pour les grandes occasions.

Portions : 4

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

- 2 magrets de canard
- 3 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.

2. Mélangez le miel, la sauce soja, le gingembre, l'huile d'olive, le sel et le poivre pour créer la marinade.
3. Badigeonnez les magrets de canard avec la marinade et laissez reposer 10 minutes.
4. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 1 heure, en les badigeonnant régulièrement avec le reste de la marinade.

260. Filet de Bœuf Rôti au Vin Rouge et Champignons

Un plat de bœuf tendre et juteux, accompagné de champignons parfumés et d'une sauce au vin rouge.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

- 1 filet de bœuf (environ 800 g)
- 200 g de champignons de Paris, émincés
- 1 oignon, finement haché
- 1 verre de vin rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 190°C.
2. Frottez le filet de bœuf avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
3. Placez le filet dans le casier de la friteuse et faites cuire à 190°C pendant 40 minutes.
4. Pendant ce temps, faites revenir les champignons et l'oignon dans une poêle avec le vin rouge jusqu'à réduction, puis servez la sauce sur le filet de bœuf tranché.

261. Côtes de Porc Glacées au Sirop d'Érable et Moutarde

Des côtes de porc tendres et juteuses, glacées avec un mélange sucré-salé de sirop d'érable et de moutarde.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

- 4 côtes de porc
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez le sirop d'érable, la moutarde, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans un bol.
3. Badigeonnez les côtes de porc avec le mélange et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes, en les retournant à mi-cuisson et en les badigeonnant avec le reste de la marinade.

262. Gambas Grillées à l'Ail et au Persil

Des gambas juteuses et grillées, relevées d'une marinade à l'ail et au persil pour une explosion de saveurs.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 12 gambas
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à soupe de persil, haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.

2. Mélangez l'ail, le persil, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans un bol.
3. Enrobez les gambas avec le mélange et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

263. Foie Gras Poêlé aux Pommes Caramélisées

Un plat raffiné de foie gras fondant, servi avec des pommes caramélisées pour un contraste parfait entre sucré et salé.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 4 tranches de foie gras
- 2 pommes, coupées en tranches
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de beurre
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans une poêle, faites fondre le beurre et ajoutez les pommes avec le sucre pour les caraméliser.
3. Assaisonnez les tranches de foie gras avec du sel et du poivre, puis placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le foie gras soit doré, et servez avec les pommes caramélisées.

264. Homard Grillé au Beurre à l'Ail

Un plat de homard grillé au beurre parfumé à l'ail, idéal pour les occasions spéciales.

Portions : 2

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 2 queues de homard
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe de persil, haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole, ajoutez l'ail et le persil.
3. Badigeonnez les queues de homard avec le beurre à l'ail, puis placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce que le homard soit bien grillé et tendre.

265. Carré d'Agneau aux Herbes et Miel

Un carré d'agneau tendre et savoureux, enrobé d'une croûte d'herbes fraîches et de miel, parfait pour les grandes occasions.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients

- 1 carré d'agneau (environ 800 g)
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de thym frais, haché
- 2 c. à soupe de romarin frais, haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 190°C.
2. Mélangez le miel, le thym, le romarin, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

3. Enrobez le carré d'agneau avec le mélange et placez-le dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 190°C pendant 35 minutes, jusqu'à ce que l'agneau soit doré à l'extérieur et rosé à l'intérieur.

266. Truite Farcie aux Amandes et Herbes

Une truite entière farcie d'amandes croquantes et d'herbes fraîches, un plat raffiné pour vos repas de fête.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

- 2 truites entières, nettoyées
- 50 g d'amandes effilées
- 1 c. à soupe de persil, haché
- 1 c. à soupe de coriandre, hachée
- 1 citron, tranché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les amandes, le persil, la coriandre, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Farcissez les truites avec le mélange et des tranches de citron.
4. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 25 minutes.

267. Rôti de Veau à la Sauge et au Vin Blanc

Un rôti de veau fondant, délicatement parfumé à la sauge et au vin blanc, parfait pour impressionner vos invités.

Portions : 6

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

- 1 rôti de veau (environ 1,5 kg)
- 2 c. à soupe de sauge fraîche, hachée
- 1 verre de vin blanc sec
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Frottez le rôti de veau avec l'huile d'olive, la sauge, le sel et le poivre.
3. Placez-le dans le casier de la friteuse et faites cuire pendant 1 heure, en arrosant régulièrement avec le vin blanc.

268. Pintade Rôtie au Thym et au Citron

Une pintade rôtie, aromatisée au thym et au citron, idéale pour un repas festif et plein de saveurs.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

- 1 pintade
- 1 citron, coupé en quartiers
- 3 branches de thym frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 190°C.
2. Farcissez la pintade avec les quartiers de citron et les branches de thym.
3. Frottez-la avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
4. Placez-la dans le casier de la friteuse et faites cuire à 190°C pendant 45 minutes, en la retournant à mi-cuisson.

269. Boulettes de Viande aux Épices et Coulis de Tomates

Des boulettes de viande juteuses, parfumées aux épices, servies avec un coulis de tomates fraîches pour un repas festif.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 400 g de bœuf haché
- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à soupe de persil, haché
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez la viande hachée avec le cumin, le paprika, le persil, le sel et le poivre, puis formez des boulettes.
3. Placez les boulettes dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes.
4. Pendant ce temps, faites revenir les tomates concassées dans une poêle avec l'huile d'olive pour créer un coulis, puis servez avec les boulettes.

270. Magret de Canard Sauce Fruits Rouges

Un magret de canard tendre, accompagné d'une sauce aux fruits rouges acidulée, parfait pour un dîner festif.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 2 magrets de canard
- 150 g de fruits rouges (framboises, myrtilles, groseilles)
- 2 c. à soupe de miel

- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Assaisonnez les magrets de canard avec du sel et du poivre, puis placez-les dans le casier de la friteuse.
3. Faites cuire à 180°C pendant 20 minutes.
4. Pendant ce temps, faites chauffer les fruits rouges avec le miel et le vinaigre balsamique dans une casserole pour créer la sauce, puis servez-la avec le magret tranché.

271. Jarret de Porc Braisé à la Bière et au Miel

Un jarret de porc tendre et braisé dans une sauce à la bière et au miel, idéal pour les grandes occasions.

Portions : 4

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure 30 minutes

Ingrédients

- 1 jarret de porc
- 1 bouteille de bière blonde
- 3 c. à soupe de miel
- 1 oignon, haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Frottez le jarret de porc avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive.
3. Placez-le dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 1 heure 30 minutes, en l'arrosant régulièrement avec la bière et le miel.
4. Ajoutez l'oignon haché à mi-cuisson pour encore plus de saveur.

272. Côte de Veau Gratinée au Fromage et Herbes

Une côte de veau tendre et juteuse, gratinée avec du fromage fondant et des herbes fraîches, un plat digne des grandes occasions.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

- 4 côtes de veau
- 100 g de fromage râpé (gruyère ou parmesan)
- 1 c. à soupe de thym frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 190°C.
2. Frottez les côtes de veau avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et le thym.
3. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire pendant 20 minutes à 190°C.
4. Ajoutez le fromage râpé sur les côtes de veau et faites gratiner pendant les 5 dernières minutes de cuisson.

273. Épaule d'Agneau Rôtie au Romarin et Ail

Une épaule d'agneau fondante, parfumée au romarin et à l'ail, parfaite pour un dîner en famille ou un repas de fête.

Portions : 6

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure 30 minutes

Ingrédients

- 1 épaule d'agneau (environ 1,5 kg)
- 4 gousses d'ail, coupées en deux
- 3 branches de romarin frais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Faites des incisions dans l'épaule d'agneau et insérez les morceaux d'ail et de romarin.
3. Frottez l'épaule avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
4. Placez-la dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 1 heure 30 minutes, en retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.

274. Langoustines Grillées au Beurre à l'Ail et Citron

Des langoustines délicatement grillées, accompagnées d'un beurre à l'ail et citron pour un repas festif et raffiné.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 12 langoustines
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail, hachées
- Le jus d'un citron
- 1 c. à soupe de persil, haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez l'ail, le jus de citron et le persil.
3. Badigeonnez les langoustines avec le beurre à l'ail et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 200°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

275. Pintade Rôtie aux Pommes et Calvados

Une pintade rôtie parfumée aux pommes et au Calvados, un plat festif et élégant qui ravira vos convives.

Portions : 4

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

- 1 pintade
- 2 pommes, coupées en quartiers
- 1 verre de Calvados
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Frottez la pintade avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
Farcissez-la avec les quartiers de pommes.
3. Placez-la dans le casier de la friteuse et faites cuire pendant 1 heure, en l'arrosant régulièrement avec le Calvados pour une cuisson dorée et parfumée.

Chapitre 17: Recettes pour Apéritifs et Tapas

276. Croquettes de Jambon Serrano



De délicieuses croquettes croustillantes à base de jambon serrano, parfaites pour un apéritif ou une tapas.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de jambon serrano, finement haché
- 50 g de farine
- 200 ml de lait
- 50 g de beurre
- 1 œuf
- 100 g de chapelure
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et remuez pendant 2 minutes.

2. Ajoutez progressivement le lait tout en continuant de remuer jusqu'à épaississement. Ajoutez le jambon serrano, le sel et le poivre.
3. Formez des petites boules avec le mélange refroidi, passez-les dans l'œuf battu puis dans la chapelure.
4. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C et faites cuire les croquettes pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

277. Patatas Bravas

Des pommes de terre croustillantes accompagnées d'une sauce piquante, un classique des tapas espagnoles.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 500 g de pommes de terre, coupées en cubes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- 1 gousse d'ail, hachée
- 200 g de tomates concassées
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Mélangez les pommes de terre avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et le paprika, puis placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire pendant 20 minutes.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce en faisant revenir l'ail dans un peu d'huile, ajoutez les tomates concassées et le vinaigre, puis laissez mijoter 10 minutes.
4. Servez les pommes de terre avec la sauce bravas.

278. Gambas à l'Ail

Des gambas savoureuses et juteuses, légèrement grillées avec de l'ail et du persil, idéales pour des tapas festives.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 12 gambas
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de persil, haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Mélangez l'ail, le persil, l'huile d'olive, le sel et le poivre, puis enrobez les gambas avec ce mélange.
3. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

279. Piquillos Farcis au Fromage de Chèvre

Des piquillos doux farcis de fromage de chèvre frais, un apéritif simple et savoureux.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 8 piquillos en conserve
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de thym frais
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez le fromage de chèvre avec le miel, le thym, le sel et le poivre.
3. Farcissez délicatement les piquillos avec le mélange, puis placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 8 minutes, jusqu'à ce que les piquillos soient légèrement dorés.

280. Tortilla Espagnole

Une tortilla moelleuse à base de pommes de terre et d'oignons, parfaite pour partager lors d'un apéritif.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 4 œufs
- 2 pommes de terre, pelées et coupées en fines tranches
- 1 oignon, finement haché
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Faites revenir les pommes de terre et l'oignon avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Battez les œufs dans un bol, ajoutez les pommes de terre et l'oignon, salez et poivrez.
4. Versez le mélange dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la tortilla soit dorée et cuite à cœur.

281. Bruschetta Tomate et Basilic

Des tranches de pain croustillantes garnies de tomates fraîches, d'ail et de basilic, une bouchée rafraîchissante.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 4 tranches de pain
- 2 tomates, coupées en dés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de basilic frais, haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Faites griller les tranches de pain dans le casier de la friteuse pendant 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
3. Mélangez les tomates avec l'ail, l'huile d'olive, le basilic, le sel et le poivre, puis garnissez les tranches de pain avec ce mélange avant de servir.

282. Chorizo Grillé au Vin Rouge

Des tranches de chorizo épicé, grillées et marinées dans du vin rouge, un délice simple à partager entre amis.

Portions : 4

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 200 g de chorizo
- 1 verre de vin rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Coupez le chorizo en tranches épaisses et placez-les dans le casier de la friteuse.

3. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes.
4. Faites chauffer le vin rouge dans une petite casserole et versez-le sur le chorizo grillé avant de servir.

283. Boulettes de Morue à la Portugaise

Des boulettes de morue moelleuses, mélangées à des pommes de terre et des herbes, un classique des tapas portugaises.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 300 g de morue dessalée et cuite
- 2 pommes de terre, bouillies et écrasées
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de persil, haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Mélangez la morue émiettée avec les pommes de terre, l'œuf, le persil, le sel et le poivre. Formez des petites boulettes.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
3. Placez les boulettes dans le casier de la friteuse et faites cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

284. Poivrons Grillés aux Anchois et Câpres

Des poivrons grillés accompagnés d'anchois salés et de câpres pour un apéritif plein de saveurs.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 poivrons rouges
- 8 filets d'anchois
- 1 c. à soupe de câpres

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Coupez les poivrons en lamelles et mélangez-les avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
3. Placez les poivrons dans le casier de la friteuse et faites cuire pendant 15 minutes.
4. Garnissez les poivrons grillés avec les filets d'anchois et les câpres avant de servir.

285. Mini Quiches au Chorizo et Fromage

De petites quiches moelleuses et croustillantes, garnies de chorizo épicé et de fromage fondu.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 4 œufs
- 100 g de chorizo, coupé en petits morceaux
- 100 g de fromage râpé (gruyère ou cheddar)
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Dans un bol, battez les œufs avec la crème fraîche, le sel et le poivre.
3. Ajoutez le chorizo et le fromage râpé au mélange.
4. Versez dans des moules à quiches et placez-les dans le casier de la friteuse. Faites cuire pendant 12 minutes, jusqu'à ce que les quiches soient dorées et bien cuites.

286. Calamars Frits à la Sauce Citronnée

Des anneaux de calamars frits croustillants, servis avec une sauce citronnée légère, parfaits pour une entrée ou des tapas.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 400 g d'anneaux de calamar
- 100 g de farine
- 1 c. à soupe de paprika
- 1 citron (jus)
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Mélangez la farine, le paprika, le sel et le poivre. Enrobez les anneaux de calamar dans ce mélange.
3. Placez les calamars dans le casier de la friteuse et faites cuire à 200°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
4. Mélangez la mayonnaise avec le jus de citron pour créer la sauce, puis servez-la avec les calamars.

287. Empanadillas au Thon et Tomate

Des petites empanadillas dorées, garnies de thon et de tomate, idéales pour des tapas ou un apéritif.

Portions : 4

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g de thon en conserve
- 100 g de tomates concassées
- 1 oignon, finement haché

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pâte feuilletée
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajoutez les tomates concassées et le thon, salez et poivrez. Laissez mijoter quelques minutes.
3. Découpez la pâte feuilletée en cercles, garnissez-les avec le mélange de thon et repliez-les pour former des empanadillas.
4. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

288. Bouchées de Poulet au Sésame et Soja

Des bouchées de poulet grillées et enrobées de graines de sésame, marinées dans une sauce soja sucrée, idéales pour un apéritif savoureux.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 400 g de filets de poulet, coupés en dés
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 190°C.
2. Mélangez la sauce soja, le miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Enrobez les dés de poulet dans cette marinade et laissez reposer 10 minutes.

3. Enrobez les morceaux de poulet avec les graines de sésame, puis placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 190°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit doré et bien cuit.

289. Falafels Maison à la Sauce Tahini

Des falafels croustillants et parfumés, accompagnés d'une sauce tahini crémeuse pour un apéritif ou des tapas végétariens.

Portions : 4

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 400 g de pois chiches cuits
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à soupe de persil, haché
- 2 c. à soupe de farine
- Sel et poivre, au goût
- 2 c. à soupe de tahini
- Le jus d'un citron

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mixez les pois chiches, l'oignon, l'ail, le cumin, le persil, la farine, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez des boules de falafel.
3. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
4. Mélangez le tahini avec le jus de citron et un peu d'eau pour obtenir une sauce onctueuse, puis servez avec les falafels.

290. Champignons Farcis au Fromage et Noix

Des champignons farcis d'un mélange de fromage frais et de noix croquantes, parfaits pour des bouchées apéritives.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 12 gros champignons de Paris
- 100 g de fromage frais (type chèvre ou ricotta)
- 2 c. à soupe de noix hachées
- 1 gousse d'ail, hachée
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Retirez les pieds des champignons et mélangez le fromage avec les noix, l'ail, le sel et le poivre.
3. Farcissez les champignons avec ce mélange et placez-les dans le casier de la friteuse.
4. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce que les champignons soient tendres et le fromage légèrement doré.

291. Bruschetta à la Mozzarella et Pesto

Des tranches de pain grillées garnies de mozzarella fondante et de pesto frais, une combinaison parfaite pour un apéritif simple et délicieux.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 4 tranches de pain
- 200 g de mozzarella, tranchée
- 2 c. à soupe de pesto
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.

2. Faites griller les tranches de pain dans le casier de la friteuse pendant 5 minutes.
3. Garnissez chaque tranche de mozzarella et d'une cuillère de pesto, puis remettez dans la friteuse pour 3 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la mozzarella soit fondante.

292. Accras de Morue

De savoureuses bouchées de morue frites, croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur, parfaites pour des tapas ou un apéritif exotique.

Portions : 4

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 300 g de morue dessalée et cuite
- 150 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à café de levure chimique
- 2 c. à soupe de persil, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 100 ml d'eau
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez la farine, la levure, l'œuf, l'eau, le persil, l'ail, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une pâte lisse. Incorporez la morue émiettée.
3. Formez des petites boules de pâte et placez-les dans le casier de la friteuse. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

293. Bouchées de Courgette et Feta

Des bouchées légères et savoureuses à base de courgette et de feta, parfaites pour un apéritif ou des tapas végétariens.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 2 courgettes, râpées
- 100 g de feta, émiettée
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de chapelure
- 1 c. à soupe de persil, haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez la courgette râpée avec la feta, l'œuf, la chapelure, le persil, le sel et le poivre. Formez des petites bouchées avec le mélange.
3. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

294. Olives Marinées au Citron et Herbes

Des olives marinées dans un mélange d'herbes et de citron, un apéritif simple mais savoureux qui plaira à tous.

Portions : 4

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes (marinage)

Ingrédients

- 200 g d'olives vertes
- Le jus d'un citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Mélangez les olives avec le jus de citron, l'huile d'olive, les herbes, le sel et le poivre.

2. Laissez mariner pendant au moins 1 heure avant de servir.

295. Mini Brochettes de Légumes Grillés

De petites brochettes de légumes variés grillés, parfaites pour un apéritif léger et coloré.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 poivron rouge, coupé en morceaux
- 1 oignon rouge, coupé en quartiers
- 8 champignons
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 190°C.
2. Enfilez les légumes sur des petites brochettes, arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez.
3. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire à 190°C pendant 12 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

296. Palmiers au Tapenade d'Olives Noires

Des palmiers feuilletés croustillants, garnis d'une savoureuse tapenade d'olives noires, un apéritif simple et gourmand.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 100 g de tapenade d'olives noires
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Étalez la pâte feuilletée et tartinez-la de tapenade. Roulez-la des deux côtés pour former des palmiers.
3. Découpez les palmiers et placez-les dans le casier de la friteuse. Faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

297. Bouchées d'Œufs de Caille à la Truffe

Des bouchées élégantes d'œufs de caille, parfumées à la truffe, pour un apéritif raffiné et gourmand.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 12 œufs de caille
- 1 c. à soupe d'huile de truffe
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Faites cuire les œufs de caille dans le casier de la friteuse pendant 8 minutes.
3. Une fois cuits, arrosez-les d'huile de truffe et assaisonnez avec du sel et du poivre avant de servir.

298. Mini Feuilletés au Saumon et Aneth

Des mini feuilletés légers et croustillants garnis de saumon fumé et parfumés à l'aneth, parfaits pour un apéritif chic.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 100 g de saumon fumé

- 1 c. à soupe d'aneth frais, haché
- 1 œuf battu
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Découpez la pâte feuilletée en petits carrés, placez un morceau de saumon fumé au centre et saupoudrez d'aneth.
3. Badigeonnez les bords avec de l'œuf battu, pliez en triangles, puis faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés.

299. Crevettes à la Plancha au Paprika et Citron

Des crevettes juteuses grillées au paprika et au citron, servies avec une pointe de fraîcheur pour un apéritif gourmand.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 12 crevettes
- 1 c. à soupe de paprika
- Le jus d'un citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 200°C.
2. Mélangez les crevettes avec l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre.
3. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire à 200°C pendant 8 minutes. Servez avec un filet de jus de citron.

300. Beignets de Courgette au Parmesan

Des beignets croustillants et dorés à base de courgette râpée et de parmesan, parfaits pour un apéritif ou des tapas.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 2 courgettes, râpées
- 50 g de parmesan râpé
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de farine
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez la courgette râpée avec le parmesan, l'œuf, la farine, le sel et le poivre. Formez des petits beignets.
3. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

301. Bruschetta à la Tomate Séchée et Tapenade

Une version raffinée de la bruschetta avec de la tapenade d'olives noires et des tomates séchées, idéale pour un apéritif gourmand.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

- 4 tranches de pain
- 100 g de tapenade d'olives noires
- 8 tomates séchées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Faites griller les tranches de pain pendant 5 minutes, puis tartinez-les de tapenade et garnissez-les de tomates séchées.

3. Remettez dans la friteuse pendant 3 minutes supplémentaires avant de servir.

302. Brochettes de Poulet Tandoori

Des brochettes de poulet marinées aux épices tandoori et grillées à la perfection, un apéritif aux saveurs épicées.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 400 g de filets de poulet, coupés en dés
- 2 c. à soupe de yaourt nature
- 1 c. à soupe d'épices tandoori
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 190°C.
2. Mélangez le yaourt, les épices tandoori, le jus de citron, le sel et le poivre. Enrobez les dés de poulet dans cette marinade.
3. Enfilez les morceaux de poulet sur des brochettes et faites-les cuire dans le casier de la friteuse pendant 12 minutes.

303. Chips de Patate Douce au Romarin

Des chips croustillantes de patate douce, légèrement parfumées au romarin, parfaites pour grignoter lors d'un apéritif.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 2 patates douces, coupées en fines rondelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de romarin frais, haché
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Mélangez les rondelles de patate douce avec l'huile d'olive, le romarin, le sel et le poivre.
3. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

304. Bouchées de Brie en Croûte avec Confiture de Figue

De petites bouchées de brie enveloppées dans une pâte feuilletée croustillante, accompagnées de confiture de figue pour une touche sucrée.

Portions : 4

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 100 g de brie
- 2 c. à soupe de confiture de figue
- 1 œuf battu

Instructions

1. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
2. Découpez la pâte feuilletée en petits carrés et placez un morceau de brie et un peu de confiture de figue au centre.
3. Pliez la pâte pour former de petites bouchées et badigeonnez-les d'œuf battu.
4. Faites cuire à 180°C pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les bouchées soient dorées.

305. Samoussas Végétariens aux Épinards et Feta

Des samoussas croustillants farcis d'épinards et de feta, un apéritif léger et savoureux à partager.

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- 200 g d'épinards frais
- 100 g de feta émiettée
- 1 oignon, finement haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 8 feuilles de brick
- Sel et poivre, au goût

Instructions

1. Faites revenir l'oignon et les épinards dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez la feta, le sel et le poivre.
2. Préchauffez votre Ninja Double Stack XL à 180°C.
3. Farcissez les feuilles de brick avec le mélange et pliez-les en triangles.
4. Placez-les dans le casier de la friteuse et faites cuire à 180°C pendant 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Conclusion

Résumé des Meilleures Pratiques avec la Friteuse Ninja Double Stack XL

La friteuse Ninja Double Stack XL est un outil incroyablement polyvalent, permettant de préparer des repas sains, délicieux, et adaptés aux besoins de toute la famille. Grâce à son design et ses fonctionnalités uniques, vous pouvez facilement réduire la quantité de matières grasses utilisées dans vos plats, tout en gagnant du temps de cuisson. Voici quelques meilleures pratiques pour profiter pleinement de votre appareil :

1. **Préchauffez Toujours la Friteuse** : Préchauffer votre appareil garantit une cuisson homogène, surtout pour des aliments comme les viandes et les légumes qui nécessitent une surface croustillante. En consacrant quelques minutes au préchauffage, vous optimiserez la texture et la saveur de vos plats.
2. **Ne Pas Surcharger les Casiers** : Les doubles casiers permettent une flexibilité et la cuisson de plusieurs éléments simultanément. Cependant, une surcharge des casiers peut entraver la circulation de l'air chaud, affectant ainsi les résultats. Répartissez les aliments de manière homogène et secouez ou retournez-les à mi-cuisson pour obtenir des résultats uniformes.
3. **Utilisez les Accessoires pour Diversifier Vos Plats** : La Ninja Double Stack XL est compatible avec divers accessoires, tels que des grilles et des plateaux de cuisson. Profitez de ces outils pour élargir votre répertoire culinaire, que ce soit pour rôtir, griller ou même cuire des pâtisseries.
4. **Adaptez la Température et le Temps à Vos Besoins** : Bien que les recettes fournissent des indications précises, n'hésitez pas à ajuster légèrement la température et le temps de cuisson selon vos préférences. Chaque ingrédient et chaque portion peut nécessiter une adaptation – votre friteuse à air est suffisamment flexible pour que vous puissiez expérimenter.

Astuces pour Continuer à Innover avec Votre Friteuse à Air

L'une des plus grandes joies de la cuisine avec la Ninja Double Stack XL est la possibilité d'explorer une infinité de recettes et de techniques de

cuisson. Pour continuer à innover :

1. **Essayez de Nouvelles Recettes** : Il existe de nombreuses recettes spécialement conçues pour les friteuses à air, mais vous pouvez également adapter vos recettes traditionnelles. Remplacez les méthodes de cuisson classiques par la friteuse, en ajustant les températures et les temps de cuisson pour découvrir de nouvelles saveurs.
2. **Expérimentez avec les Assaisonnements et Marinades** : En utilisant une friteuse à air, vous pouvez maximiser les saveurs des épices et marinades car l'appareil scelle les saveurs à l'intérieur des aliments. N'hésitez pas à tester des mélanges d'herbes, d'épices, et de sauces pour personnaliser chaque plat.
3. **Adoptez les Substitutions d'Ingrédients** : Vous pouvez facilement ajuster vos recettes pour les rendre plus saines ou convenir aux restrictions alimentaires. Remplacez des huiles lourdes par des sprays d'huile d'olive ou d'avocat, et explorez des alternatives aux ingrédients riches en calories.

Comment Adapter Vos Recettes Préférées

Les friteuses à air ne sont pas seulement destinées aux nouvelles recettes ; elles sont également parfaites pour adapter les plats que vous aimez déjà. En voici quelques conseils :

1. **Réduisez les Quantités de Matières Grasses** : Remplacez les méthodes de friture traditionnelles par des alternatives plus légères, en utilisant juste un léger spray d'huile pour assurer une texture croustillante sans excès de graisse.
2. **Ajustez le Temps et la Température** : Les temps de cuisson dans une friteuse à air sont généralement plus courts. Réduisez la température de cuisson par rapport à un four traditionnel et ajustez le temps de cuisson en fonction de la taille et de la densité des aliments.
3. **Utilisez les Modes et Accessoires pour Diversifier les Techniques de Cuisson** : Si votre appareil dispose de plusieurs modes, tels que rôtissage ou déshydratation, profitez-en pour

essayer des recettes comme des viandes grillées, des légumes séchés, ou même des chips maison.

L'Importance de la Cuisine Saine pour Toute la Famille

La cuisine saine est un pilier fondamental d'un mode de vie équilibré, et grâce à la friteuse à air, il est plus facile de préparer des repas nutritifs pour toute la famille. En utilisant des méthodes de cuisson sans huile ou à faible teneur en matières grasses, vous réduisez la consommation de graisses saturées et augmentez l'apport en vitamines et minéraux des légumes et des viandes maigres. Chaque plat cuisiné dans la friteuse à air peut être une nouvelle opportunité d'incorporer des aliments frais et de qualité, tout en économisant du temps.

Dernières Réflexions : Révolutionner Vos Repas avec Simplicité et Santé

En utilisant une friteuse à air, vous pouvez transformer la façon dont vous cuisinez au quotidien. Ce n'est pas seulement une question de rapidité et de commodité, mais aussi de choisir des options plus saines et de créer des repas équilibrés qui conviennent à toute la famille. Que vous prépariez un dîner en semaine ou un repas de fête, cet appareil vous offre la liberté d'explorer, d'innover et de profiter de plats savoureux avec moins d'efforts. Gardez à l'esprit que cuisiner avec une friteuse à air est un voyage d'apprentissage et d'adaptation. Chaque expérience culinaire est l'occasion de découvrir de nouvelles combinaisons de saveurs et de perfectionner vos techniques. Profitez-en, et savourez les bénéfices d'une cuisine saine et délicieuse, accessible à tous !