MES PETITES

Anne Dufour
et Catherine Dupin

AIRFRYER

RECETTES MAGIQUES

100
RECETTES FACILES,
SAVOUREUSES
ET HEALTHY

LEDUC poche

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

AIRFYER

Des nuggets croustillants sans friture, des légumes qui font envie même aux ados, des goûters maison à emporter, des dîners savoureux prêts en un clin d'œil… Grâce à l'air-fryer, tout devient plus simple, plus léger et plus joyeux ! Et surtout : aucune privation, zéro frustration. Juste des plats délicieux, des temps de préparation courts, et le plaisir de mieux manger, en solo comme en tribu.

Dans ce livre pratique, retrouvez :

- ✔ **plus de 100 recettes santé** au quotidien : petits déjeuners, apéros, plats complets, desserts… tout y est ;
- ✔ des **recettes pensées pour les enfants et ados,** à la fois fun, saines et adaptées à leurs besoins ;
- ✔ des **menus à thème** : minceur, anti-inflammatoire, cœur en forme, équilibre émotionnel ;
- ✔ un **mode d'emploi clair de l'airfryer** : comment le choisir, l'utiliser, le nettoyer, adapter les cuissons…

L'AIRFRYER, VOTRE NOUVELLE BAGUETTE MAGIQUE POUR CUISINER SAIN, GOURMAND ET RAPIDE POUR TOUTE LA FAMILLE !

Anne Dufour, journaliste santé, spécialisée en bien-être et nutrition, est l'auteure de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.

Catherine Dupin, spécialisée en cuisine santé a écrit ou coécrit de nombreux livres aux éditions Leduc.

Ensemble, elles ont déjà publié de multiples best-sellers, parmi lesquels *J'adopte le régime crétois, c'est malin !* et *500 recettes détox.* Elles sont diplômées de la Cooking Academy de l'Atelier des Sens.

ISBN : 979-10-285-3498-1

9 791028 534981

6,90 euros
Prix TTC France

éditeur écoresponsable

Rayons : Santé, cuisine

editionsleduc.com

LEDUC poche

Des mêmes auteures aux éditions Leduc

J'adopte le régime crétois, c'est malin !, 2025.
Mes petites recettes magiques acido-basiques, 2023.
500 recettes détox, 2023.
Mes petites recettes magiques aliments fermentés, 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours… et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**
Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !
« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Design de couverture : Antartik
Photographie de couverture : © AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock

© 2025 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur – 75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3498-1
ISSN : 2427-7150

MES PETITES

Anne Dufour
et Catherine Dupin

AIRFRYER

RECETTES MAGIQUES

LEDUC poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION 7

PREMIÈRE PARTIE
LES 54 MEILLEURS ALIMENTS À CUIRE
À L'AIRFRYER POUR UN SUPER-RÉSULTAT SANTÉ 27

DEUXIÈME PARTIE
4 SEMAINES SUR MESURE SANTÉ/BEAUTÉ
AVEC L'AIRFRYER 55

TROISIÈME PARTIE
100 PETITES RECETTES MAGIQUES AIRFRYER 79

TABLE DES MATIÈRES 188

INTRODUCTION

Qui aurait pu penser que des turbines d'avion seraient à l'origine de cette invention devenue véritable folie dans la cuisinosphère ? C'est pourtant bien le cas : Fred van der Weij s'est inspiré de leur fonctionnement – ces turbines créent un flux d'air rapide et homogène – pour le transposer en méthode de cuisson. En faisant circuler très vite de l'air chaud partout dans la cuve (exactement comme le four à chaleur tournante soit dit en passant) et avec peu ou pas de graisses, il atteint un objectif séduisant : des aliments croustillants et pourtant peu gras, donc très peu caloriques. C'est comme un rêve, de la friture ultra-light.

« Plus rapide qu'un four », « friteuse sans huile », « cuisson minceur », « des frites enfin meilleures qu'au restaurant »… il circule un tas d'idées vraies ou fausses sur cet appareil de cuisson. Alors, d'entrée de jeu, on va vous donner notre avis personnel : si vous achetez cette machine dans l'espoir de faire des super-frites, passez votre chemin. Elles ne sont objectivement pas terribles, à moins d'avoir un airfryer de compète. En revanche, si vous avez envie de tester des tas de recettes différentes et

à peu près « tout faire » dans un appareil de petit volume, c'est une excellente idée.

Résumons. L'airfryer (« friteuse à air chaud », « friteuse sans huile ») est un appareil électroménager capable de cuire, frire, rôtir, griller, quasiment sans gras. On obtient un plat très gourmand, croustillant dehors, tendre dedans.

24 EXCELLENTES RAISONS D'UTILISER UN AIRFRYER, DONT PLEIN FRANCHEMENT INSOLITES

POUR LE GOÛT ET LE PLAISIR (ET LE CONFORT DU CUISINIER)

1. *C'est un appareil polyvalent.* Il fait frire, griller, réchauffer, cuire, décongeler… (selon le modèle). Et même, il fait des cakes. Oui, des cakes ! Finalement, il incite à cuisiner et rien que pour ça, il mérite le respect.
2. *Ça cuit viiiite !* Plus vite qu'une cuisson traditionnelle au four. Donc finie l'excuse de la rapidité des plats « tout prêts » proposés par les industriels. Vous pouvez obtenir un plat simple, bon, sain, rapidement et sans vous fatiguer.
3. *C'est une garantie de texture et de goût* sans besoin d'additifs, d'artifices…
4. *Généralement plébiscité par les enfants*, fans des textures croustillantes. En plus, ils peuvent cuisiner avec les parents en sécurité : pas d'huile bouillante ni de four ultra-chaud : adieu brûlures.

5. *Les légumes surgelés ?* Il gère.
6. *Ça facilite la vie.* Pas besoin de touiller, vérifier… ça se passe tout seul. Et côté vaisselle, cool aussi : la plupart des parties de l'appareil passent au lave-vaisselle. Mais dans tous les cas, il est plus facile de nettoyer un bac qu'un four tapissé de projections d'huile.
7. *C'est mieux qu'un micro-ondes* pour réchauffer une pizza, une quiche, une tatin, une galette des rois : elles restent croustillantes.
8. *C'est bien pour les nerfs :* des cookies en moins de 10 minutes, des recettes inratables.
9. *Du bacon super-croustillant sans gras ni éclaboussures,* vous en rêviez ? Votre airfryer le fait. Pas mal au petit dej avec des œufs ?
10. *Le partenaire officiel de l'apéro réussi* avec des petites bricoles saines à picorer. Adieu Curly, chips de légumes chères et ridiculement grasses, Tuc mous. Bienvenue *Chips de kale* (voir p. 92) et *Petits pois croustillants au wasabi* (voir p. 98).
11. *On peut faire en deux temps trois mouvements des desserts sains* aux fruits sans sucre ajouté.

POUR LA SANTÉ

12. *Moins de graisses.* Avec l'airfryer, c'est 70 à 90 % de graisses en moins qu'avec un classique bain de friture. On utilise environ 1 cuillère d'huile par cuisson, soit l'équivalent de ce que l'on verserait sur un aliment cuit à la vapeur.
13. *Moins de calories.* On ne vous apprend rien : qui dit moins de gras, dit moins de calories, donc moins de risque de surpoids, de diabète de type 2, d'accident cardiaque…
14. *Plus de vitamines.* La durée de cuisson étant raccourcie, par rapport à une cuisson au four par exemple, les vitamines sensibles à la chaleur, comme la C, sont mieux préservées.
15. *Plus de minéraux,* comparativement à une cuisson à l'eau, pour des légumes par exemple. Car une partie des minéraux s'enfuit dans l'eau et termine dans le siphon de l'évier.
16. *Pas de PFAS dans le revêtement antiadhésif.* Ces polluants éternels qui sont, en plus, cancérigènes, et donc désormais interdits dans tous les revêtements antiadhésifs en cuisine. Tout spécialement les plus toxiques : PFOA, PFOS, PFHxS. Même le magazine *Que Choisir* le dit dans son numéro 646 de mai 2025 : il n'y en a pas. Ils ont testé des marques connues et moins connues, comme deux Ninja, un Philips, un Tefal, un Princess et un Inventum. Le seul PFAS retrouvé est le PTFE, qui ne pose pas de souci pour la santé aux températures des airfryer. À condition de bien utiliser des ustensiles non agressifs pour le revêtement de votre appareil, afin de ne

pas le rayer, sinon… La bonne vieille spatule ou cuillère en bois est parfaite.

17. *Pas vraiment plus d'acrylamides qu'avec d'autres méthodes de cuisson pour un résultat comparable, c'est-à-dire friture et croustillance.* Dès qu'on chauffe des aliments riches en amidon – comme les pommes de terre – à température élevée, des acrylamides se forment, que ce soit au four, à la poêle ou à l'airfryer. Donc on ne part pas sur l'idée que des frites maison chaque jour, c'est bien, sous prétexte qu'on a un airfryer. Il ne transforme pas les fritures en légumes vapeur.

POUR LA PLANÈTE

18. *Moins d'huile donc moins de déforestation,* moins de bouteilles à produire, à recycler, à jeter…
19. *Moins de gaspillage alimentaire* : on réchauffe facilement à l'airfryer, donc on jette moins.
20. *Moins de CO_2* : cuisson rapide par rapport au four traditionnel, donc moindre empreinte carbone – du pain et de la brioche en 15 minutes max.
21. *Moins d'électricité* – même raison que précédemment.
22. *Moins de vaisselle* : moins de graisse que dans une poêle, pas de filtre à nettoyer.
23. *Moins d'eau* : il peut cuire des œufs sans eau.
24. *Moins d'odeur de friture qu'avec une friteuse classique*. Donc vos vêtements n'ont pas besoin de passer à la machine aussi souvent, et votre chat aux narines susceptibles est content.

ENFANTS ET AIRFRYER : ILS ADORENT – LES NUTRITIONNISTES AUSSI, À CONDITION DE NE PAS FAIRE N'IMPORTE QUOI

L'airfryer, cet appareil magique qui fait croustiller sans frire, peut devenir un super-allié santé pour les enfants et les ados. Et ce n'est pas juste une question de frites light : il y a un vrai impact sur leur santé globale, leur développement, leur cerveau… et même leurs relations sociales. Nous vous expliquons ci-dessous pourquoi et comment. Mais rappelons que pour les petits, c'est comme pour les grands : les crudités et les aliments cuits à la vapeur douce, donc à température moins élevée, c'est indispensable aussi. On ne part pas sur un « total airfryer », ça n'aurait pas plus de sens que sur un 100 % crudités ou un 100 % four micro-ondes. Il faut de tout pour faire une bonne alimentation.

1. Pour grandir en faisant le plein de nutriments, mais pas de gras

L'idée ici n'est pas du tout de diaboliser les graisses, dont nous avons absolument besoin pour rester en bonne santé. Y compris les enfants. Mais de ne pas en consommer des quantités excessives, et d'éviter au maximum les produits ultra-transformés, deux points dont l'airfryer s'acquitte avec génie.

- L'airfryer permet de cuire sans huile ou avec très peu, donc sans excès de graisses saturées ou *trans*.
- Résultat : moins de surcharge calorique = moins de risques d'obésité infantile, de troubles métaboliques et d'inflammation chronique.

- Une cuisson rapide qui préserve les vitamines (comme la C, la B9 ou le bêtacarotène), utiles à la croissance osseuse, musculaire, cérébrale.
  ⇨ *Exemple :* Nuggets maison au poulet + légumes en airfryer = protéines pour les muscles, fibres et vitamines pour l'immunité et les os.

2. Mieux manger pour mieux penser : un cerveau bien nourri

- Des repas équilibrés et savoureux favorisent la concentration, la mémoire et l'apprentissage (magnésium, oméga 3, fer, vitamines B).
- Grâce à l'airfryer, on peut préparer en 10 minutes des plats riches en bons glucides et protéines, sans friture qui alourdit la digestion. Donc, pendant que l'on digère, on peut réfléchir et créer, plutôt que somnoler. C'est valable aussi pour les parents et grands-parents, notez bien.
- Résultat : moins de coups de pompe après le repas = de meilleurs résultats scolaires.

3. Un outil d'autonomie et d'éveil culinaire

- L'airfryer est facile et sans danger pour les ados (pas d'huile brûlante ni de four complexe à allumer).
- C'est un excellent moyen de les responsabiliser et de les faire participer à la préparation des repas.
- En cuisinant eux-mêmes, ils découvrent le goût des vrais aliments, apprennent à équilibrer une assiette et développent leur curiosité alimentaire. Et dans la foulée, soyons fous, ils pourraient même être tentés de venir faire les courses/le marché en famille, de constater à quel point la cuisson modifie les saveurs,

les textures… tout un univers pour s'ouvrir au monde. On peut rêver, non ?

⇨ *Bonus :* préparer ses propres frites de patates douces ou nuggets végétariens, c'est fun et gratifiant.

4. Renforce les liens dans la famille et avec les copains

- Préparer un goûter sain en airfryer ou un repas rapide en famille devient un moment convivial. OK, ça peut aussi transformer la cuisine en champ de bataille, mais est-ce si grave ?
- Et quand un ado sort une tournée de bouchées maison croustillantes pour ses amis, il devient le roi de la pause-goûter. C'est bon pour l'ego, donc l'humeur, donc la paix au foyer.
- Une alimentation saine et partagée, c'est aussi plus de confiance en soi, moins de conflits sur « tu manges mal », et une ambiance plus apaisée. Certes, ça ne règle pas tout, mais si on peut déjà alléger certaines routines du quotidien, c'est toujours bon à prendre.

5. Le goût, la vraie vie

- Contrairement à la friture ou aux plats tout prêts, l'airfryer respecte mieux les saveurs naturelles.
- En évitant l'excès de gras, de sucre ou de sel, les enfants développent leur sens du goût, leur palais devient plus fin = ils mangent plus de légumes, plus varié.

  ⇨ *Exemple :* chips de courgette croustillantes à l'airfryer = goût doux, texture sympa et plaisir sain.

En résumé : pourquoi c'est un bon plan ?

6 BONNES RAISONS DE PASSER EN MODE AIRFRYER JUNIOR	ET ÇA CHANGE QUOI ?
Cuisson rapide, sans huile	Moins d'obésité, de prédiabète et de diabète de type 2 (de plus en plus fréquent chez les enfants même jeunes, hélas), une meilleure digestion.
Préserve les vitamines et minéraux	Bonne croissance osseuse et musculaire, bon fonctionnement cérébral, jolie peau.
Éveil culinaire	Ouvre à l'autonomie, à la curiosité alimentaire, la base du bien-manger pour la santé et le contrôle du poids.
Cuisine partagée	Meilleure ambiance familiale, possibilité de montrer « ce qu'on peut faire », se prendre pour un Top chef.
Respect des goûts naturels	Meilleure éducation alimentaire, compréhension de ce que l'on met dans sa bouche, ça change tout pour « la suite ».
Sécurité et simplicité	Idéal pour les ados débutants en cuisine, les jeunes étudiants, et même les enfants plus jeunes qui cherchent à faire « comme les grands ».

MINI-GUIDE D'IDÉES ET DE KITS MALINS AIRFRYER SPÉCIAL ENFANTS/ADOS

Voici des idées faciles, ludiques, avec la validation de votre nutritionniste, c'est sûr.

1. Snacks malins à glisser dans le cartable

- *Barres énergie céréales-choco* (voir p. 85)
  ⇨ Énergétiques mais équilibrées, elles tiennent bien la route.
- *Barres crumble fourrées aux mûres* (voir p. 84)
  ⇨ Très peu sucrées et riches en fibres, parfaites pour éviter les fringales.
- *Granola miel et cranberries pour matin tonique* (voir p. 89)
  ⇨ À emporter en petit pot, à croquer comme des céréales sèches ou à mélanger à un yaourt.
- *Florentins aux fruits secs* (voir p. 87)
  ⇨ Un en-cas croustillant et riche en bons gras.

2. Comme au fast-food mais bien meilleur

- *Nuggets de poulet crousti-light* (voir p. 125)
  ⇨ Un incontournable, croustillant à l'extérieur, tendre à l'intérieur, avec des ingrédients qu'on maîtrise.
- *Poulet mariné, cajou dorées* (voir p. 127)
  ⇨ Fun à manger, riches en protéines, parfaites pour remplacer les brochettes industrielles.
- *Feuilletés croquants chèvre et miel* (voir p. 110)
  ⇨ Parfaits pour les soirs sans prise de tête, avec une salade.
- *Petit pain moelleux à l'huile d'olive* (voir p. 109)
  ⇨ Pour faire des sandwichs gourmands.

3. Desserts ultra-rapides

- *Figues en fleur* (voir p. 175)
  ⇨ Juste 5 minutes de préparation, mais un effet waouh.
- *Ananas rôti miel et cannelle* (voir p. 187)
  ⇨ Doux, fruité, digestif et prêt en 10 minutes.
- *Chips de mangue* (voir p. 95)
  ⇨ À préparer en avance, parfaites pour grignoter sans sucre ajouté.
- *Moelleux chocolat noir* (voir p. 181)
  ⇨ Une texture fondante sans beurre ni sucre raffiné, cuisson rapide.
- *Soufflé au chocolat gonflé à bloc* (voir p. 180)
  ⇨ Simple, express et bluffant avec des œufs, du chocolat, un peu de fécule.

4 ASTUCES POUR CAPTER LEUR ATTENTION

- Leur confier la programmation du minuteur. Importance capitale.
- Organiser un « défi minute » : « Qui fait les meilleures frites maison ? ». Sans tricher ni copier.
- Créer des « menus airfryer » personnalisés à accrocher sur le frigo. Genre « menu judo pour le jeudi », « menu Pokemon pour les petites filles sages », « menu tout vert ».
- Rappeler à votre ado chéri que mieux manger = potentiellement moins de boutons. Ça peut l'intéresser fort.

10 IDÉES DE RECETTES EXPRESS AVEC UN AIRFRYER

Toutes prêtes en 10 à 20 minutes max, et super-faciles même pour débutants.

1. Frites de patates douces
Patates douces en bâtonnets, huile d'olive en spray, sel, paprika ⇨ 15 minutes à 180 °C.

2. Falafels maison
Boulettes de pois chiches mixés, cumin, coriandre ⇨ 12 minutes à 190 °C.

3. Poivrons farcis rapides
Mini-poivrons farcis de ricotta ou de chèvre ⇨ 8 minutes à 180 °C.

4. Brocolis rôtis
Têtes de brocolis + huile + ail en poudre ⇨ 10 minutes à 190 °C.

5. Poulet croustillant healthy
Blancs de poulet panés avec chapelure maison (avoine mixée) ⇨ 15 minutes à 190 °C.

6. Crevettes croustillantes
Crevettes enrobées d'un peu de farine de riz et d'épices ⇨ 8 minutes à 200 °C.

7. Chips de pommes
Fines tranches de pommes + cannelle ⇨ 15-20 minutes à 160 °C.

8. Toast avocat-œuf
Pain complet toasté 5 minutes + œuf cassé dessus ⇨ 6 minutes à 180 °C.

9. Fromage fondu croustillant
Boules de mozzarella panées ⇨ 10 minutes à 190 °C.

10. Mini-gâteaux express
Petites portions de pâte à muffin ⇨ 12-15 minutes à 160 °C (attention à ne pas trop remplir).

MINI-PLAN D'ENTRAÎNEMENT AIRFRYER DÉBUTANT : 1 SEMAINE POUR DEVENIR PRO

Simple, progressif et concret. Même les super-nuls en cuisine peuvent s'y coller.

Jour 1
Première approche : se familiariser avec l'appareil.

- ⇨ Lire la notice, c'est la base pour apprivoiser la bête.
- ⇨ Laver panier et bac. Autre base.
- ⇨ Faire un test à vide : préchauffer 5 minutes sans aliment pour éprouver la chaleur.

Jour 2
Première vraie cuisson : constater combien c'est ultra-simple.

- ⇨ Cuire des frites surgelées ou maison.
- ⇨ 180 °C, 15 minutes.
- ⇨ Secouer à mi-cuisson.
- ⇨ Alors ? Vos premières impressions ?

Jour 3

Premier test avec un légume frais rôti. Parce que, on l'a dit et répété, on ne va pas rester au stade « frites » pour toujours. Il faut évoluer.

- ⇨ Brocolis, courgettes ou carottes en bâtonnets.
- ⇨ Spray ou pinceau d'huile + herbes sèches.
- ⇨ 190 °C, 10-12 minutes.

Jour 4

Premier test de snack sain.

- ⇨ Chips de pommes ou bananes.
- ⇨ 160 °C, 15-20 minutes.
- ⇨ Adieu barres chocolatées, bonbons, biscuits bas de gamme.

Jour 5

Première viande (ou substitut végétal). Ça va bien se passer.

- ⇨ Nuggets de poulet maison OU tofu mariné.
- ⇨ 180 °C, 15 minutes.

Jour 6

Première association légumes + protéines.

- ⇨ Poulet + poivrons dans le même panier.
- ⇨ 190 °C, 10-12 minutes. Gain de temps maximal.
- ⇨ Vous commencez à percevoir la magie de la chose, et le potentiel qu'elle recèle.

Jour 7

Premier libre cours à la créativité.

- ⇨ Choisir une recette plaisir : *Muffins doudous à la banane* (voir p. 82), *Beignets d'aubergine légers comme l'air* (voir p. 96), *Nems de poulet crousti-légers* (voir p. 112)…

BONUS : 5 CONSEILS D'AMIES POUR PROGRESSER ENCORE + VITE

- Ne pas tout/trop charger : l'air doit circuler. Un peu comme dans la machine à laver, on ne tasse pas, meilleur résultat.
- Utiliser un peu d'huile, en spray ou au pinceau, pour un max de croustillant.
- Ne jamais dépasser 200 °C pour préserver les nutriments.
- Nettoyer tout de suite après cuisson pour garder l'airfryer nickel.
- Servir systématiquement avec une crudité : endive rincée et coupée en rondelles en 2/2, tomate ou concombre en tranches, gaspacho, fruits frais en dessert…

LES 10 ERREURS CLASSIQUES À L'AIRFRYER

On y passe tous, ou presque. Mais pas vous, grâce à nos conseils malins.

1. Surcharger le panier

- Résultat : cuisson inégale, aliments détrempés.
- Astuce : laissez de l'espace pour que l'air circule autour des aliments (comme un mini-sèche-linge à aliments).

2. Ne pas préchauffer l'airfryer quand c'est recommandé

- Résultat : des aliments qui cuisent mal au début et perdent leur croustillant. Ratage presque assuré.
- Astuce : certains modèles le font automatiquement, sinon, préchauffez 3-5 minutes pour être sûr que l'aliment sera saisi dès son arrivée sur zone.

3. Utiliser trop d'huile

- Résultat : friture dégoulinante, et adieu la magie « light » de l'airfryer.
- Astuce : juste un spray ou une cuillère à café suffit pour booster le croustillant.

4. Ne pas remuer/retourner en cours de cuisson

- Résultat : une face brûlée, l'autre fade. Même principe et même punition qu'à la poêle, en fait.
- Astuce : secouez ou retournez à mi-cuisson, surtout pour les frites, les légumes, les nuggets.

5. Choisir une mauvaise taille d'appareil

- Résultat : soit on a craqué pour un mini-appareil « parce qu'on n'a pas de place dans la cuisine », et ça part pour 12 tournées pour nourrir la famille. Soit, au contraire, on s'est dit qui peut le plus peut le moins, et l'énorme appareil sert juste à cuire 3 pommes de terre parce que vous êtes célibataire. Souci. On apprend pourtant dès la maternelle le principe des volumes adaptés, de ne pas mettre des triangles dans des ronds, ce genre de choses.
- Astuce : une bonne fois pour toutes, voici le bon appareil dans la bonne maison.
  1-2 personnes : 3 litres. 3-4 personnes : 5 litres.
  5+ personnes : 6 litres ou plus.

6. Ne pas adapter les recettes

- Résultat : suivre une recette classique au four sans ajuster = déception garantie.
- Astuce : pensez à réduire systématiquement le temps de cuisson de 20 % et la température de 10-20 °C par rapport au four classique.

7. Oublier de nettoyer régulièrement
- Résultat : vieux graillons, fumées désagréables, mauvaises odeurs et microbes bonus. Beurk.
- Astuce : après chaque usage, lavez soigneusement le panier et le bac (eau chaude + liquide vaisselle, ou lave-vaisselle si possible).

8. Utiliser des accessoires inadaptés
- Résultat : plastique fondu, danger pour la santé. Métal qui raye le revêtement, pareil.
- Astuce : utilisez uniquement des accessoires compatibles airfryer (silicone haute température, Inox en y allant mollo, bois, papier cuisson spécial).

9. Ne pas vérifier la cuisson
- Résultat : un steak cramé façon « volcan éteint » ou un poulet encore vivant. OK c'est gore, mais à quel moment vous ne vérifiez pas non plus dans une poêle ou un cuit-vapeur ? C'est pareil.
- Astuce : ouvrez l'airfryer sans crainte pour jeter un œil. Aucun risque de perturber la cuisson. Bon, pas toutes les minutes non plus, il faut apprendre à se faire confiance mutuellement.

10. Se limiter aux « frites »
- Résultat : comment passer à côté de 90 % du potentiel airfryer.
- Astuce : osez griller, rôtir, dessécher, réchauffer… Même gâteaux, muffins, pains, mini-quiches.

En résumé
L'airfryer adore :
– l'espace (ne pas tasser)
– un peu d'huile (pas la baignade)
– un minimum d'entretien (on n'est pas chez Mimi cracra)
– l'audace culinaire (sortez des sentiers battus)

L'AIRFRYER NE PEUT PAS TOUT

Il est super, mais pas parfait. Comme tout en ce bas monde. Voici ce qu'il ne peut pas faire :

- *Cuire des pâtes, du riz et autres céréales, des lentilles et autres légumineuses, du quinoa*. Évidemment il peut en revanche les réchauffer, les gratiner, les faire croustiller, mais il faut les avoir préalablement cuits à l'eau, comme d'habitude.
- *Cuire des plats en sauce.* Pas du tout du tout fait pour. Visualisez l'affaire : les turbines vont envoyer l'air chaud à fond sur la sauce, qui va aller repeindre tout l'intérieur de l'appareil, moteur compris. RIP. Pour la blanquette ou le bœuf bourguignon, c'est toujours dans la grande casserole ou dans la cocotte orange offerte par Mamie, et c'est très bien comme ça.
- *Cuire sans aucune matière grasse* donne souvent un résultat décevant. Pour les viandes et poissons, il est donc préférable d'opter pour des morceaux contenant naturellement un peu de gras : cuisses, ailes ou filets pour la viande, filets ou poissons entiers de variétés grasses comme le saumon ou le maquereau pour le poisson. Pendant la cuisson, les graisses fondent et

s'écoulent naturellement dans le bac, sans qu'il soit nécessaire d'en ajouter. En revanche, si vous utilisez une viande très maigre, comme une escalope de veau ou un filet de colin, pensez à ajouter un léger filet d'huile pour éviter qu'elle ne dessèche.

- *Cuire des légumes trop légers*. Ce n'est pas son truc. Les petites feuilles d'endives, d'épinards ou de cresson vont voleter dans tous les sens comme des apprentis astronautes dans une machine sans gravité, et aller se coller aux parois, voire dans les coulisses de la machine. On espère que vous avez souscrit la garantie. Cantonnez-le aux légumes fermes, genre aubergine, carotte, chou (feuilles = kale), chou-fleur, chou « en boule », courgette, navet, oignon.
- *Cuire des fromages frais* (brousse, chèvre frais, ricotta, cottage cheese, pecorino, gorgonzola, St Môret, Philadelphia, Carré frais…), fondants. C'est tout simplement raté, et vous risquez en plus d'abîmer votre airfryer. Les fromages plus fermes ou « faits pour fondre », comme le fromage à raclette, le camembert (non mais le camembert rôti à l'airfryer on en parle ?), la mozza, la feta, le halloumi, c'est impeccable. Pas directement dans le bac, malheureux, dans un récipient adapté (ramequin, moule en silicone) ou enrobés dans une préparation (chaussons…).

NOS 4 CONSEILS POUR BIEN CHOISIR VOTRE APPAREIL

Des millions de personnes ont acheté un airfryer, mais parfois pas « le bon ». Inutile qu'il végète à la cave, sous

une épaisse couche de poussière, entre la yaourtière et le gaufrier, qui ne vous ont servi, eux aussi, que trois fois. Les bases pour ne pas se tromper :

1. *La taille* (voir p. 22). Ni trop petit (1,6 litre), sinon il faudra faire 4 passages pour obtenir des frites pour chacun, ni trop grand (10,4 litres) car la machine reste en permanence sur le plan de travail. Évidemment, plus elle est imposante, plus elle permet de cuire de grandes quantités d'aliments. Mais si vous vivez seul, est-ce raisonnable d'acheter un modèle familial ?
2. *Le type d'appareil.* Il existe différents types d'appareils. Dans ce livre, nous nous sommes concentrées sur des recettes pour un appareil à 1 bac, c'est-à-dire le plus couramment vendu.
3. *Le nombre de paniers.* Un ou deux ? Là encore, ça dépend. Si le but est de ne faire « que des frites », un panier suffira. Mais si vous voulez vous lancer dans une cuisine un peu plus élaborée, un double bac s'impose, afin que tout puisse cuire en même temps, par exemple le poisson à gauche, les légumes à droite.
4. *Le prix.* Entre un modèle à 40 € et un autre à 450 €, il n'y a pas qu'une question de volume, mais aussi de capacités. Les modèles de base se contentent de 80 à 200 °C, tandis que les plus élaborés offrent une plage bien plus large, entre 40 °C et 240 °C. Ça change tout : avec le second, on peut faire réchauffer, tenir au chaud, décongeler et même déshydrater (température basse), et surtout obtenir un croustillant d'anthologie pour des frites de folie (température haute).