



MANON LAPIERRE avec Lionel du Souich

AIR FRY *ta vie!*

**Des recettes gourmandes et inattendues
qui impressionneront
vos invités !**

JouVence

ÉGALEMENT AUX ÉDITIONS JOUVENCE

Boissons santé au fil des saisons, Sabrina Romeo-Dussart
Les Graines germées de A à Z, Carole Dougoud Chavannes
La Green Food en famille, Marie Gabrielle Domizi et Alice Greetham
Quiches, tourtes et tartes à index glycémique bas, Léa Delmas
et Jeanne Baliteau
Lunch box veggie, Juliette Pochat
La Table des intolérants, Virginie Martin et Dr Grégoire Cozon
Happy veggie, Juliette Pochat

Édition originale en langue française publiée sous le titre *Air Fry ta vie !*

© 2023, Guy Saint-Jean éditeur inc.

© Éditions Jouvence, 2025, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88984-031-1

ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

Conception graphique et mise en pages : Christiane Séguin

Adaptation de couverture : Éditions Jouvence

Adaptation de la mise en pages : SIR

Stylisme culinaire et accessoires : Sonia Lizotte

Photographies (couverture et intérieur) : Natercia Cabeceiras,

excepté p. 195, 215 : © La petite bette,

p. 8 : © Oleksandr Berg/shutterstock.com

et p. 9 : © depositphotos.com/halocraft

L'éditeur tient à remercier Lynda Rochon et Marc Duquette
pour leur accueil dans leur cuisine.

Sommaire

INTRODUCTION	5
HUIT CHOSES QUE J'AURAIS VOULU SAVOIR SUR LES AIR FRYERS	7
COMMENT LIRE CE LIVRE	8
ACCOMPAGNEMENTS CHOUCOUS	11
PETITS DÉJEUNERS	35
APÉROS – ENTRÉES – BOUCHÉES	53
PLATS PRINCIPAUX	79
LÉGUMES	155
GARNITURES, PAINS ET ACCOMPAGNEMENTS	189
DESSERTS	203
INDEX THÉMATIQUE	226
INDEX PAR INGRÉDIENT	228



Introduction

Cher adepte de cuisson à l'air fryer,

Tout d'abord, je veux te souhaiter la bienvenue chez nous.

Si tu as aimé notre précédent livre : *Air fryer – 107 recettes parfaites de l'entrée au dessert** et que tu attendais désespérément la suite, ta patience est maintenant récompensée.

En revanche, si tu nous découvres en parcourant ces pages, et que l'appétit et l'urgence soudaine de t'acheter un air fryer ou d'en utiliser un pour aller au-delà de la cuisson des frites surgelées surviennent, merci d'encourager des auteurs et des blogueurs culinaires québécois vraiment maniaques d'air fryers.

Alors, prêt à air fryer ta vie ? Attention, ça souffle fort et ça cuit vite !

Bon appétit !

Manon et Lionel, de La petite bette



* Manon Lapierre, *Air fryer – 107 recettes parfaites de l'entrée au dessert*, Éditions Guy Saint-Jean, 2022.



Huit choses que j'aurais voulu savoir sur les air fryers

avant de tester huit appareils différents
et près de 300 recettes pour tout découvrir.

- 1 -

Plusieurs modèles d'air fryer peuvent être utilisés sans panier afin de mijoter au lieu de griller. Comment savoir ? Si tu peux fermer le tiroir de ton appareil sans la grille ou le panier, tu peux cuire directement dans la cuve.

- 2 -

L'utilisation d'ustensiles de cuisine en bois ou en silicone (pince, spatule, maryse) aide énormément à préserver l'intégrité du fini antiadhésif de l'air fryer.

- 3 -

Rien ne t'empêche d'ouvrir le tiroir à n'importe quel moment pour voir comment la cuisson se déroule (sauf si ma recette mentionne le contraire).

- 4 -

Les modèles à cuve carrée contiennent davantage d'aliments que ceux à cuve ronde.

- 5 -

Il est possible d'utiliser un air fryer pour presque tout ce qui peut être cuit au four, y compris la pâtisserie et la boulangerie.

- 6 -

Plus vite tu feras tremper le panier et la cuve dans de l'eau savonneuse chaude après la cuisson, moins de temps tu passeras à les frotter.

- 7 -

Les appareils qui se disent « air fryer » et qui ont l'air de petits fours ne travaillent pas aussi efficacement que les modèles verticaux. Par contre, ces derniers fonctionnent presque tous de la même manière et se ressemblent beaucoup, peu importe la marque.

- 8 -

L'air fryer a sa place partout : à la maison, en camping (avec électricité), au chalet, dans un dortoir ou même dans une kitchenette d'hôtel. C'est un appareil extraordinaire pour exécuter une recette rapide en solo, pour deux ou une petite famille sans jamais devoir chauffer la cuisinière. C'est d'ailleurs la philosophie sur laquelle nous sommes fondés pour développer les recettes de ce livre.

#JamaisSansMonAirFryer

Comment lire ce livre

Compte tenu de la quantité et de la variété de modèles d'air fryers sur le marché, avant de cuire ta première recette, familiarise-toi d'abord avec les instructions d'utilisation et de sécurité du fabricant. *Air fry ta vie!* est un guide pour t'inspirer, mais les temps, les surfaces et les résultats de cuisson peuvent différer d'un appareil à l'autre. La première fois que tu testeras une recette de ce livre, il est préférable de surveiller la cuisson de près. Selon ton appareil, fais les ajustements nécessaires.

Modes de cuisson

Dans ce livre, toutes les recettes sont en mode «AIR FRY» ou cuisson standard, à moins que ce ne soit spécifié autrement. Pourquoi? Parce que c'est comme le bouton «popcorn» de ton four à micro-ondes. C'est un raccourci, tout simplement. Ta voisine n'a peut-être pas la touche «poulet» sur son air fryer. Moi non plus. Mais on peut tous contrôler la température.

Par ailleurs, les modes «bake» (cuire au four) ou «broil» (rôtir) ne font encore qu'ajuster la température sans avoir d'impact sur la ventilation ou la diffusion de la chaleur, puisque la majorité des air fryers n'ont qu'une seule résistance, dans le haut du panier. Avec un four traditionnel, on cuit en mode «bake» avec la résistance du bas et en mode «broil» avec celle du haut. Le tout est répliqué pour les air fryers de style mini-four, ainsi que pour le modèle Cosori Dual Blaze (modèle vertical à deux résistances que nous avons testé, avec grand succès).

Avec ou sans panier ?

Entre la publication d'*Air fryer – 107 recettes parfaites*, notre premier livre sur le sujet, et *Air fry ta vie!*, j'ai fait une découverte importante: il est possible d'utiliser la cuve de plusieurs air fryers, sans le panier. On peut alors faire des braisés, des pâtes, du riz et des *one pot* qui cuisent dans leur propre sauce (comme ma recette de merguez et chou-fleur grillés page 127).

Si ton air fryer ne te permet pas de cuisiner sans le panier (comme nos Philips), tu peux tout simplement utiliser un contenant de bonne taille qui entre dans ton panier, comme les plats en silicone dénichés en ligne.



Conversion des recettes pour four traditionnel ou mini-four avec mode « Air Fry »

Les modèles d'air fryers de style mini-four avec des portes vitrées se rapprochent de la cuisson au four avec une résistance en haut, une résistance en bas et un effet de convection similaire, quoique différent des modèles verticaux.

Dans mes tests, j'ai remarqué que le temps de cuisson de ces modèles était généralement plus long, parfois jusqu'au double, et aussi qu'il fallait tourner et alterner la position des aliments pour obtenir une cuisson homogène.

Pour adapter nos recettes à ton four traditionnel, il suffit d'augmenter la température de 4°C, d'allonger le temps de cuisson d'au moins 20 % et de surveiller de plus près la première fois. Si ton four possède des modes « chaleur tournante » ou « convection », utilise-les.

Préchauffer ou ne pas préchauffer, voilà la question

Les air fryers réchauffent tellement rapidement que je ne recommande généralement pas de les faire préchauffer, SAUF si cela est spécifié dans la recette. C'est ainsi que j'ai testé tous mes plats, afin d'obtenir une uniformité de cuisson, peu importe l'appareil.

Superposer ou faire plusieurs fournées ?

Pour certaines recettes de ce livre, comme celles avec de la panure, tu dois t'assurer de ne pas faire chevaucher les ingrédients (mais tu peux cuire sur deux étages si tu as une grille surélevée pour ton appareil).

Pour les recettes classiques du Web demandant généralement de ne pas superposer les aliments, par exemple les ailes de poulet ou le tofu croustillant, j'ai eu autant de succès, même si j'ai enfreint cette règle. Tu n'as qu'à surveiller et mélanger le contenu du panier régulièrement durant la cuisson.

Dernier conseil

Ne JAMAIS laisser de papier cuisson dans un air fryer en fonctionnement s'il ne contient pas d'aliments. Le papier pourrait voler et coller à la résistance et prendre... feu.





ACCOMPAGNEMENTS CHOUCHOUS



Féta fouettée

Pour un pot de 195 ml

Je suis obsédée par la féta fouettée. Elle est parfaite comme dip avec des chips de pita (recette page 55), comme garniture pour les croûtons à tartiner (recette page 191), dans des wraps avec des légumes grillés, comme les carottes grillées au zaatar (recette page 157), sur des bagels (voir la recette de bagels maison à la page 192 de mon livre *Air fryer*) ou sur les pitas au sarrasin (recette page 199).

80 g de fromage à la crème

3 c. à soupe de féta

2 c. à soupe de crème* aigre, de babeurre ou de yaourt nature**

2 à 3 c. à soupe de lait (selon la consistance désirée)

Mettre tous les ingrédients dans un bol. Mélanger vigoureusement au fouet ou à l'aide du mixeur.

Astuce

La féta fouettée est excellente avec de l'assaisonnement ranch, de l'assaisonnement *everything bagel* (graines de pavot, sésame, oignons séchés, ail en poudre et fleur de sel), de l'aneth frais, du zaatar ou du poivre noir du moulin.

* Crème composée de crème fraîche, citron, sel et poivre.

** Le babeurre est du lait fermenté, mais si vous n'en trouvez pas vous pouvez le remplacer par du lait.



Oignons marinés

Pour environ 1 pot de 250 ml

Ces beaux oignons roses sont un vrai bonheur pour les yeux et les papilles. Ils sont si bons dans les sandwiches, les tacos, les salades et tant d'autres choses.

125 ml d'eau

125 ml de vinaigre blanc

3 c. à soupe de sucre

1 c. à café de sel

1 oignon rouge, en tranches fines

1 gousse d'ail

5 ou 6 grains de poivre noir

5 ou 6 graines de coriandre entières

1 Dans une casserole, porter l'eau, le vinaigre, le sucre et le sel à ébullition. Retirer du feu dès que le sucre et le sel sont complètement dissous.

2 Dans un bocal en verre, déposer les tranches d'oignon, puis ajouter l'ail, le poivre et la coriandre. Verser l'eau vinaigrée sur les oignons en les recouvrant complètement. Laisser refroidir avant de réfrigérer.

Conservation : ces oignons marinés sont meilleurs après avoir passé quelques jours au réfrigérateur. Ils se conservent pendant 1 mois, parfois un peu plus, mais ils pourraient devenir un peu moins croquants avec le temps.

Astuce

Il m'arrive d'ajouter des tranches de piment jalapeño pour ajouter un peu de piquant aux oignons. Ce piment est vraiment délicieux une fois mariné.

Croûtons de fromage

Pour 20 croûtons | Cuisson : 190°C – 4 à 5 minutes

Ces croûtons deviendront les chouchous de tous les amoureux fous de fromage, y compris ta cousine qui ne jure que par le régime keto !

100 g de fromage halloumi, en dés

1 c. à café d'herbes fraîches ou séchées au choix (romarin, assaisonnement à l'italienne, sauge, thym, etc.)

1 Faire tremper les dés de fromage pendant 15 minutes dans un grand bol d'eau froide pour les dessaler. Égoutter et sécher avec soin.

2 Dans un bol, mélanger délicatement les dés de fromage avec les herbes.

3 Préchauffer l'appareil à 190 °C pendant 3 minutes.

4 Déposer les dés de fromage dans le panier de cuisson en les espaçant bien. Cuire pendant 4 à 5 minutes.

5 Utiliser immédiatement pour garnir une soupe, une salade ou une planche de charcuteries et de fromages.

Astuce

Attendez la dernière minute pour faire cuire les croûtons parce que le fromage fondu perd rapidement son sex-appeal !





Noix de pécan rôties salées à l'érable

Pour 60 g | Cuisson : 180 °C – 4 à 5 minutes

Ces noix confites se préparent en 5 minutes. Elles sont bonnes juste comme ça ou comme garniture dans une salade ou un dessert. On serait fou de s'en passer !

60 g de noix de pécan entières ou en morceaux

1 c. à soupe de sirop d'érable

½ c. à café de fleur de sel ou de sel marin

Épices séchées au choix (piment chipotle, piment fort, poivre, romarin, etc. ; facultatif)

1 Dans un bol, mélanger les noix de pécan avec le sirop d'érable et le sel.

2 Dans le panier de cuisson, répartir les noix de pécan en une seule couche sur un tapis de cuisson en silicone ou une feuille de papier cuisson découpée selon le format du panier.

3 Cuire à 180 °C pendant 4 à 5 minutes en surveillant la cuisson après 3 minutes parce que les noix de pécan peuvent brûler rapidement lorsqu'elles sont enrobées de sirop d'érable.

4 Mélanger les noix de pécan avec les épices choisies. Laisser refroidir et servir.

Note

Attention au papier cuisson lorsque vous faites griller un aliment ou un plat dont le poids est très léger, car le papier pourrait volervers la résistance et prendre feu ou endommager l'appareil.



Citron grillé

Pour 1 citron | Cuisson : 200 °C – 10 minutes

Griller des citrons peut sembler inhabituel, mais le fait d'être exposés à la chaleur les rend extrêmement juteux et savoureux. Et ils sont tellement jolis dans l'assiette !

1 citron, lavé et brossé

2 c. à café d'huile d'olive

**Assaisonnement au choix
(voir recettes ci-après)**

Assaisonnement au piment et au sel

Utiliser 1 c. à café d'assaisonnement pour tajine. Il s'agit d'un mélange de citron vert, de piment et de sel très apprécié dans la cuisine mexicaine. Vous pouvez aussi remplacer l'assaisonnement pour tajine par 1 pincée de flocons de piment fort ou de piment de Cayenne et du sel selon votre goût.

Assaisonnement aux herbes et au poivre

Utiliser 1 c. à café d'herbes de Provence ou de fines herbes séchées au choix, et quelques tours de moulin à poivre. Idéal pour le poisson et les fruits de mer.

Assaisonnement sucre-cannelle

Utiliser ½ c. à café de sucre et ½ c. à café de cannelle moulue. Recommandé pour les crêpes, les churros ou pour certains desserts trop sucrés.

1 Couper le citron en deux ou en quartiers.

2 Badigeonner la chair du citron d'huile d'olive et assaisonner selon votre goût (voir les trois suggestions ci-contre).

3 Déposer le citron sur la grille de l'appareil, côté peau vers le fond. Cuire à 200°C pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à griller.

Pâte à choux

Pour environ 24 choux | Cuisson : 180°C – 17 à 20 minutes

125 ml de lait
125 ml d'eau
120 g de beurre, en morceaux
½ c. à café de sel
130 g de farine
4 œufs

1 Dans une casserole, à feu moyen, chauffer le lait, l'eau et le beurre. Ajouter le sel et porter à ébullition. Retirer du feu.

2 Ajouter la farine d'un coup et mélanger vigoureusement à l'aide d'une cuillère en bois pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation forme une boule qui se détache des parois de la casserole. Laisser refroidir 10 minutes.

3 Ajouter les œufs un à un en mélangeant continuellement avec la cuillère en bois. (Vous aurez l'impression qu'il est difficile de les incorporer à la préparation, mais après quelques instants la pâte deviendra tout à coup lisse et homogène.)

4 Préchauffer l'appareil à 180°C.

5 À l'aide de deux petites cuillères (ou d'une poche à douille si on est perfectionniste), façonner des boules de pâte de la grosseur d'une balle de golf. Déposer les choux sur une feuille de papier cuisson ou un tapis en silicone.

6 Ranger les choux dans le panier de cuisson. Cuire pendant 17 à 20 minutes. Vérifier après 15 minutes de cuisson : même si l'extérieur est doré, l'intérieur des choux demande une cuisson un peu plus longue. On peut ouvrir un chou et le sacrifier pour vérifier s'il est prêt.

