

Clare Andrews

+ de **80**
recettes
croustillantes



MON
AIR FRYER
MOINS DE 15 MINUTES

Des repas simples et délicieux, prêts en un clin d'œil !

LEDUC 



Vous manquez de temps pour cuisiner au quotidien ? Vous rêvez de recettes simples, rapides et gourmandes sans passer des heures en cuisine ? Et si on vous disait qu'avec l'Air fryer vous avez le superpouvoir de préparer votre repas en seulement 15 minutes ?

Que vous manquiez de temps après une longue journée ou que vous cherchiez simplement à cuisiner plus efficacement, plus besoin de choisir entre rapidité et gourmandise : avec quelques ingrédients et un minimum d'effort, votre **Air fryer** deviendra votre meilleur allié !

Découvrez + de 80 recettes qui feront le bonheur de toute la famille : cupcakes saumon épinards, wraps aux brochettes de poulet façon césar, risotto aux crevettes, feta et tomates rôties à l'origan, crumble pêche framboise, cookies au chocolat blanc et au beurre de cacahuète.

LE LIVRE PARFAIT POUR SE RÉGALER... EN MOINS DE 15 MINUTES

Clare Andrews a reçu un Air fryer au début du confinement, et, ne sachant pas trop quoi en faire (à part des frites!), elle commence à explorer les possibilités de son appareil. Cette passionnée de cuisine se met ensuite à partager ses recettes sur Instagram, où elle est désormais suivie par une importante communauté. Best-seller en Angleterre, son livre a été traduit dans de nombreux pays.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3897-2



Rayon : Cuisine
editionsleduc.com
LEDUC

Clare Andrews

MON
AIR FRYER
MOINS DE 15 MINUTES

Des repas simples et délicieux, prêts en un clin d'œil !

Traduit de l'anglais par Maryline Pinton

LEDUC 

**À Will, qui est mon calme dans la tempête, merci de me faire
garder les pieds sur terre et de m'encourager comme personne ! X**

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.



Droits sur les textes © Clare Andrews 2025

Photographies © Danielle Wood 2025

Clare Andrews a fait valoir son droit d'être identifiée comme l'auteure de cette œuvre en vertu des lois applicables sur le droit d'auteur.

Publié pour la première fois sous le titre *THE ULTIMATE AIR FRYER COOKBOOK: 15 MINUTE FEASTS* en 2025
par Michael Joseph, une marque du groupe Penguin Random House.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être utilisée ou reproduite de quelque manière que ce soit à des fins d'entraînement de technologies ou de systèmes d'intelligence artificielle. Cet ouvrage est exclu du champ d'application de l'exploration de textes et de données (article 4, paragraphe 3, de la directive (UE) 2019/790).

Traduction : Maryline Pinton

Préparatrice de copie : Audrey Peuportier

Relecture : Juliette Barideau

Adaptation de la maquette : Laurent Grolleau

© 2026, Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-3897-2

Cet ouvrage est composé de matériaux issus de forêts du Forest Stewardship Council®.



Achévé d'imprimer en octobre 2026

sur les presses d'Estella

Dépôt légal : octobre 2026

Imprimé en Espagne

Sommaire

Bienvenue	4
À vos marques, prêts, partez !	7
Vous découvrirez la cuisine à l'Air fryer ?	8
Programmer ou ne pas programmer, telle est la question...	9
Pourquoi 15 minutes ?	10
Accessoires utiles	12
Comment choisir le bon Air fryer ?	16
Tableaux des températures de cuisson	18
Des dîners pour la semaine	21
Le test de la tartine grillée	22

Les recettes

Petits déjeuners et brunchs	25
Poulet et dinde	47
Autres viandes	73
Poissons	111
Plats végés	137
Desserts et goûters	179

Index	200
Informations nutritionnelles	205
Remerciements	208

Bonjour !

Tout d'abord, merci d'avoir choisi ce livre et de venir me rejoindre dans cette grande aventure culinaire qu'est l'Air fryer ! J'ai encore du mal à croire que la version anglaise de cet ouvrage, *The Ultimate Air fryer Cookbook*, ma toute première publication, ait été numéro 1 des ventes du Sunday Times. J'ai dû me pincer pour m'assurer que je ne rêvais pas.

Si vous avez déjà lu mes livres précédents, vous savez comment l'Air fryer est entré dans ma vie. Au risque de me répéter, pour celles et ceux qui ne connaissent pas encore mon parcours ni l'Air fryer, voici comment tout a commencé. En 2020, ma maman m'a donné un Air fryer et, pour être honnête, il est resté pendant des semaines dans un coin de ma cuisine. Je ne savais pas quoi en faire à part des frites bien croustillantes ! Depuis, j'ai décidé de m'y mettre vraiment, d'essayer de préparer des ingrédients divers et variés (avec quelques échecs cuisants à mon actif !), et je suis vite devenue accro. J'ai commencé à partager mes recettes en ligne, d'abord pour m'en souvenir moi-même, et il s'est avéré que nous étions nombreux-ses à en être au même stade ! À l'époque, nous partagions l'objectif de vouloir cuisiner plus intelligemment, économiquement, sainement et savoureusement, mais sans prise de tête. Aujourd'hui, plus que jamais, nous menons des vies animées et éprouvantes. Ce besoin de manger des plats sains et faits maison le soir en famille est parfois un vrai défi. C'est pourquoi j'ai écrit mes recettes les plus courtes à ce jour ! Avec un peu de préparation, chaque recette présente dans ce livre sera prête en 15 minutes top chrono pour vous aider à vous réapproprier vos soirées et à partager de délicieux repas avec toute la famille réunie.

Je ne suis pas une grande cheffe, juste quelqu'un qui aime bien manger et le partager avec les autres. Chacune des recettes de cet ouvrage est facile, économique et savoureuse, et ce, en moins de 15 minutes, avec des ingrédients et des étapes simples. Ce sont des plats que vous voudrez faire et refaire.

J'espère que vous aurez autant de plaisir à préparer ces recettes que j'en ai eu à les écrire. Et maintenant, prenons cet Air fryer en main !

Affectueusement,

Clare





À vos marques, prêts, partez !

Afin de tirer le meilleur parti de ces 15 minutes aux fourneaux et d'être parfaitement opérationnel-le dès le démarrage, voici quelques vérifications préalables et conseils pratiques pour que votre cuisine s'y prête !
Cuisiner intelligemment, c'est s'éviter du stress !

1. Prenez le temps de lire intégralement la recette pour la découvrir.
2. Les ingrédients de chaque recette figurent dans l'ordre dans lequel ils seront utilisés. Préparez, hachez, émincez, tranchez et coupez tout ce qui doit l'être, puis disposez les aliments sur le plan de travail dans l'ordre dans lequel vous allez les utiliser.
3. Sortez tout le matériel dont vous aurez besoin : planche à découper, couteau, râpe, presse-ail, spatule, pincés, plat, bols, etc.
4. Mettez de côté les épluchures de légumes et les emballages.
5. Sortez tous les ingrédients, lavez et dosez tout ce qui doit l'être.
6. Mettez la bouilloire et l'Air fryer à chauffer si la recette l'exige.
7. Prévoyez de l'eau savonneuse dans l'évier ou dans un récipient pour vous laver les mains facilement au besoin.
8. Nettoyez au fur et à mesure.
9. Rincez chaque équipement et mettez-le directement dans le lave-vaisselle ou dans l'évier dès que vous n'en avez plus besoin.
10. Essuyez immédiatement les éclaboussures pour garder un plan de travail impeccable. Une cuisine propre, c'est un esprit clair !
11. Réutilisez un maximum de matériel en le nettoyant simplement.

À vos marques, prêts, partez ! La préparation pour cuisiner en 15 minutes

Vous découvrez la cuisine à l'Air fryer ?

Commençons par le tout début : qu'est-ce qu'un Air fryer ? En résumé, c'est un minifour à convection diablement efficace. Il utilise un ventilateur et un élément chauffant pour faire circuler de l'air chaud tout autour des aliments afin de les cuire et de les faire croustiller plus vite qu'avec n'importe quel autre four. C'est un mode de cuisson plus sain que la friteuse, car il n'y a pas ou peu d'huile, et il consomme beaucoup moins d'énergie que le four.

Il faut savoir que chaque modèle d'Air fryer cuit différemment des autres. Certains seront plus chauds que d'autres, même si la température programmée est la même. Je vous conseille de prendre le temps d'apprendre à connaître le vôtre quand vous l'aurez, afin de savoir quand, où et comment ajuster la température des recettes. Il n'en reste pas moins que certaines règles de base s'appliquent à la plupart des recettes, et méritent d'être suivies à la lettre. Les voici ci-dessous. Tâchez de vous en souvenir quand vous utiliserez l'Air fryer.

- + Ne surchargez pas le panier de cuisson. L'air chaud qui circule autour des ingrédients pour les cuire a besoin d'espace pour que la cuisson soit homogène.
- + En fonction de la taille de l'Air fryer, vous pouvez utiliser un tapis de cuisson en silicone, un plat ou du papier sulfurisé dans le fond des paniers de l'Air fryer. La cuisson s'en trouvera facilitée et vous aurez moins de vaisselle à faire à la fin.
- + La plupart du temps, remuez ou mélangez les aliments à mi-cuisson pour obtenir de meilleurs résultats.
- + Utilisez un thermomètre de cuisine pour vérifier que la viande et le poisson sont bien cuits à cœur. Vous trouverez en pages 18 à 20 un récapitulatif des températures de cuisson idéales.
- + Ajoutez 1 à 2 minutes au besoin pour obtenir un résultat encore plus croustillant.
- + L'huile peut s'accumuler dans l'Air fryer. Nettoyez-le régulièrement. Le nettoyage est extrêmement simple. Il suffit de sortir le(s) panier(s) et les plaques de cuisson et de les laver à la main dans de l'eau savonneuse tiède avec une éponge douce.
- + De manière générale, les pâtes liquides ne sont pas adaptées à l'Air fryer.
- + Ne laissez pas de papier sulfurisé sans rien dessus.
- + Faites de la place sur le plan de travail autour de l'Air fryer pour qu'il ventile bien et ne surchauffe pas.

Vous découvrez la cuisine à l'Air fryer ? C'est ici que tout commence !



Programmer ou ne pas programmer, telle est la question.

La plupart des Air fryers comportent des boutons préprogrammés pour faciliter et accélérer la cuisson. Il s'agit de pré-réglages intégrés correspondant aux fonctions les plus populaires : cuire, rôtir, déshydrater, faire croustiller, frire, avec des durées et des températures préétablies. Il faut savoir que la cuisson des aliments sera la même que si vous définissez la durée et la température vous-même.

Par exemple, le résultat sera le même si vous appuyez sur « Rôtir » à 190 °C ou si vous réglez sur « Frire » à 190 °C. En fait, ce sont des raccourcis destinés à vous aider, mais vous pouvez toujours régler la température et la durée manuellement au besoin !

Vous découvrez la cuisine à l'Air fryer ? C'est ici que tout commence !

Pourquoi 15 minutes ?

J'ai toujours affirmé que l'Air fryer est l'une des meilleures inventions qui soient en cuisine, et je le maintiens ! Avec mon fils, nous n'imaginons plus vivre sans. Il est rapide, consomme peu et nous facilite tellement la cuisine du quotidien... Nous sommes de plus en plus nombreux·ses à délaisser le four traditionnel au profit de l'Air fryer, non seulement pour les soirs de semaine, mais aussi pour les bons petits plats du week-end, et franchement, nous aurions tort de nous en priver. La vie est suffisamment compliquée pour s'épargner du temps et des efforts lorsqu'on le peut !

C'est précisément pour cette raison que j'ai décidé d'écrire *Mon Air fryer moins de 15 minutes*. Je voulais réunir dans ce livre des recettes rapides, savoureuses et simples, entièrement préparées à l'Air fryer. Chaque recette ne demande que 15 minutes, ce qui est parfait pour le quotidien, les familles débordées, les dîners improvisés, les gourmandises du soir ou tous ces moments où vous n'avez simplement pas envie de passer des heures aux fourneaux, mais où vous ne voulez pas faire de compromis sur le goût ni sur l'équilibre alimentaire.

Ce livre permet d'éviter les nuggets-frites surgelés (quoiqu'ils n'aient rien de honteux !). Il démontre que les repas concoctés à l'Air fryer peuvent être frais, délicieux et sains à la fois, avec peu de préparation et sans allumer le grand four. Des viandes juteuses aux légumes colorés, en passant par les nouilles, les tacos et les wraps, j'ai été ébahie par tout ce que l'on peut faire en si peu de temps !

J'ai rédigé ce livre en pensant à la vraie vie : les allers-retours à l'école, le travail, les « qu'est-ce qu'on mange ce soir » et autres moments de panique. Ces recettes sont modulables, rapides et amusantes. J'espère sincèrement qu'elles vous éviteront des moments de stress. N'hésitez pas à vous les approprier en remplaçant des ingrédients par d'autres, en ajoutant vos épices préférées, bref, expérimentez. D'ailleurs, je suis convaincue que c'est cela qui a du sens en cuisine. Impliquez votre famille et partagez ce moment. Et n'oubliez pas qu'il existe tellement de formes et de tailles d'Air fryers que mes recettes ne demandent qu'à être adaptées au vôtre. Jouez sur les temps de cuisson et sur les ingrédients pour qu'ils correspondent à votre appareil et à vos goûts.

Pour certaines recettes, vous devrez préparer une partie en dehors de l'Air fryer, par exemple en cuisant des petits pois ou des haricots au micro-ondes, ou en mettant de l'eau à bouillir pour la cuisson des pâtes. L'objectif, c'est de rendre la préparation du dîner extrêmement simple, sans avoir à toucher ni au four ni aux plaques de cuisson et, soyons honnêtes, on en rêve tous !



Accessoires utiles

Vous avez eu un coup de foudre pour l'Air fryer : bienvenue au club ! Mais vous êtes loin de connaître toutes ses capacités. Différents accessoires permettent d'exploiter le plein potentiel de l'Air fryer, et ça change tout ! Personnellement, je me sers tout le temps de ces accessoires, et avec eux, l'Air fryer est encore plus incroyable.

Moules et plats en silicone

Les tapis, moules, spatules et autres accessoires en silicone sont synonymes de propreté, de simplicité et d'efficacité. Ils résistent parfaitement à la chaleur, sont évidemment antiadhésifs et se déclinent dans de nombreuses formes et tailles. Que l'Air fryer soit rond, carré, à un ou à deux compartiments, vous trouverez forcément des accessoires adaptés en silicone.

L'un des principaux avantages des tapis et des plats en silicone, c'est qu'ils préservent la propreté de l'Air fryer. Au lieu de laver le panier, vous retirez le tapis de cuisson, vous le passez sous l'eau (ou au lave-vaisselle), et c'est tout.

Mais n'oublions pas les autres types de plats résistant à la chaleur. En fait, tout ce qui va au four, comme les plats en céramique, en verre ou en métal, peut généralement aussi être employé avec l'Air fryer, dès lors que vous pouvez les sortir facilement (les pinces et gants en silicone seront vos alliés !). Il vous suffit de vérifier que le plat que vous vous apprêtez à utiliser résiste bien à la chaleur (notamment pour le verre), afin d'éviter qu'il ne craque ou ne casse.

Grilles pour Air fryer

Les grilles métalliques empilables contribuent à optimiser l'espace à l'intérieur de l'Air fryer. Cet accessoire tout simple se place au-dessus du panier principal et permet de cuire un deuxième étage d'aliments en simultané. La surface de cuisson s'en trouve ainsi doublée sans que vous ayez agrandi votre appareil. C'est l'idéal pour tout cuire en une seule fois.

Attention, comme les grilles sont en métal, elles deviennent très chaudes. Utilisez systématiquement des pinces ou des gants de cuisine pour les soulever. À noter que les aliments qui se trouvent sur la grille du haut sont généralement plus près de l'élément chauffant, ce qui fait qu'ils cuisent ou dorent souvent plus vite. C'est un véritable gain de temps ; mais n'oubliez

pas de garder l'œil sur le plat, en particulier pour la cuisson d'ingrédients susceptibles de sécher ou de brûler rapidement. Il n'en reste pas moins qu'utilisées intelligemment, les grilles changent vraiment la donne, car elles facilitent et accélèrent le batch cooking et la préparation de repas complets.

Papier sulfurisé et d'aluminium

Croyez-le ou non, le papier sulfurisé (papier cuisson) et le papier d'aluminium sont tous les deux adaptés à l'Air fryer. Ces deux sortes de papier, que tout le monde a dans sa cuisine, facilitent la réalisation de certains plats, limitent le nettoyage et évitent à certains aliments de coller ou de se décomposer.

Il faut toutefois se souvenir de certaines mesures de sécurité importantes. Tout d'abord, veillez à ce qu'il y ait toujours quelque chose sur le papier. Le ventilateur intérieur de l'Air fryer étant extrêmement puissant, surtout pendant les premières minutes de cuisson, si le papier n'a rien dessus, il risque de voler dans le panier. Non seulement cela nuit à l'homogénéité de la cuisson et risque de faire bouger les aliments, mais si le papier touche l'élément chauffant, il risque de brûler et d'entraîner un incendie.

Je trouve le papier sulfurisé vraiment pratique pour cuire une viande marinée ou un saumon laqué, pour que la sauce ne tombe pas dans le fond du panier et ne brûle pas. Ainsi, le papier sulfurisé permet de conserver le goût et la tendreté, tout en assurant une cuisson homogène.

Le papier d'aluminium, quant à lui, convient davantage aux aliments plus gros, comme des pommes de terre en robe des champs, ou pour éviter qu'un plat ne sèche. Il peut aussi servir à confectionner des bacs sur mesure à l'intérieur du panier pour cuire plusieurs éléments à la fois. Veillez toutefois à ne pas bloquer entièrement la circulation de l'air, qui est fondamentale pour obtenir ce côté croustillant qui fait la réputation de l'Air fryer.

Autres accessoires utiles :

- | | |
|-----------------------------------|--|
| + Thermomètre | + Râpe |
| + Pincen en silicone | + Balance |
| + Spatules en silicone | + Tupperwares |
| + Louche en silicone | + Gants de cuisine résistants à la chaleur |
| + Piques à brochettes métalliques | + Minuteur |
| + Verre doseur | + Essuie-tout |
| + Planche à découper | |
| + Couteaux | |



