



CHANGEZ DE MODE DE VIE ET  
MANGEZ BIEN TOUS LES JOURS



# Livre de recettes **Air Fryer** pour les débutants



DES RECETTES DE FRITEUSE À AIR FACILES  
ET COMPLÈTES AU QUOTIDIEN,  
DÉVELOPPEZ DES HABITUDES SAINES



# **Livre de recettes Air Fryer pour les débutants**

**Des recettes de friteuse à air faciles et complètes au quotidien,  
développez des habitudes saines, changez de mode de vie et mangez  
bien tous les jours.**

**Reedong Hingeen**

**© Copyright 2021 Reedong Hingeen - - Tous droits réservés.**

Le contenu de cet article ne peut être reproduit sans l'autorisation de l'original auteur, sinon cela sera considéré comme une contrefaçon ;  
Pour réimprimer ou citer le contenu de cet article, veuillez indiquer la source et auteur original;

Pour ceux qui ne respectent pas cette déclaration ou utilisent illégalement le contenu de cet article, Je me réserve le droit de poursuivre les enquêtes conformément à la loi.

# Table des matières

## Introduction

### Chapitre 1 : Friteuse à air

Qu'est-ce qu'Air Fryer ?

Comment utiliser la friteuse à air ?

Quels sont les avantages de la friteuse à air ?

### Chapitre 2 : Petit déjeuner nutritif

Bouchées d'œufs au fromage de chèvre épicé

Pois chiches rôtis et purée de pommes de terre

Patate Douce Au Miel Frit

Quiche Aux Champignons Frits

Omelette Tomate

Egguf au plat avec oignons et épinards

Frittata aux tomates rôties

Hachis de petit-déjeuner aux légumes

Muffins aux œufs de chou frisé

Mini quiche savoureuse

Bouchée d'œufs au basilic frais

Muffins Aux Oeufs Aux Olives

Muffins aux œufs au basilic frais

Muffins aux œufs et au fromage de courgette

Muffins grecs aux tomates et aux œufs

Muffins au fromage et aux oignons verts

Soufflé aux champignons et brocoli

Muffin aux oeufs et fleurettes de brocoli

Muffins aux œufs et poivrons rouges rôtis

Muffins aux œufs et aux épinards

### Chapitre 3 : Délicieux déjeuner

[Galettes De Thon Frit](#)

[Délicieuses coquilles Saint-Jacques au pesto](#)

[Légumes mélangés frits](#)

[Galettes De Saumon Savoureuses](#)

[Tofu ferme au pesto](#)

[Crevettes frites marinées](#)

[Brochettes De Poulet Frit À La Grecque](#)

[Pommes de terre rôties au romarin](#)

[Lanières de poulet frit](#)

[Délicieux kabab au poulet](#)

[Délicieuses galettes de viande juteuses](#)

[Pommes de terre frites au pesto](#)

[Crevettes frites et brocoli](#)

[Fajitas aux crevettes épicées](#)

[Courge Frit & Courgettes](#)

[Crevettes au pesto de basilic](#)

[Saumon Grec Frit](#)

[Champignons et courgettes frits faciles](#)

[Saumon grec simple](#)

[Poulet grec aux courgettes savoureux](#)

[Saumon frit au citron et à l'aneth](#)

[Délicieux Gâteaux Au Saumon](#)

[Pétoncles à l'échalote simples](#)

[Délicieux poulet au pesto et aux tomates](#)

[Délicieux poulet grec frit](#)

### **Chapitre 3 : Délicieux dîner**

[Galettes de crabe mayo](#)

[Légumes nutritifs et poulet](#)

Morue à l'aneth et au citron

Pommes de terre grelots épicées

Crevettes Frites aux Légumes

Délicieux poulet juteux et pommes de terre

Délicieux filets de poisson au miel

Filets De Poisson Blanc Ail Citron

Tilapia sain et délicieux

Délicieux flétan grec

Saumon Ail Gingembre

Steak d'espadon facile et délicieux

Filets de poulet simples et délicieux

Galettes de dinde aux épinards

Cuisses de poulet à l'ail et au miel

Ailes de poulet à l'ail et au miel

Crevettes Frites Rapides

Délicieux Saumon Épicé

Fajita Oignon Crevettes

Délicieuses crevettes au citron

Saumon sain au chili et au miel

Filet De Poisson Épicé Aux Herbes

Choux de Bruxelles et patates douces

Tomates Frites & Crevettes

Morue à l'aneth frite facile

## **Chapitre 5 : Collations après le dîner**

Boulettes de viande rapides et faciles

Brochettes De Poulet Tendres Aux Légumes

Pommes De Terre Croustillantes Au Citron

Pois chiches simples et savoureux

[Courge d'été au basilic facile](#)

[Délicieuses boulettes de pois chiches](#)

[Délicieux coeurs d'artichauts](#)

[Edamame Croustillant Frit Facile](#)

[Pommes de terre frites au citron](#)

[Délicieuses boulettes de poulet](#)

[De délicieuses petites carottes](#)

[Tomates au romarin](#)

[Fromage Halloumi Délicieux](#)

[Choux de Bruxelles au vinaigre balsamique](#)

[Délicieuses asperges au jus de citron vert](#)

[Délicieux chou-fleur au parmesan](#)

[Carottes & Pommes de terre](#)

[Tomates au vinaigre balsamique aux herbes](#)

[Aubergine Croustillante Délicieuse](#)

[Tomates cerises rôties au basilic](#)

## **[Chapitre 6 : Délicieux dessert](#)**

[Tranches de pommes rapides et faciles](#)

[Tranches d'ananas au miel](#)

[Délicieux petit gâteau au brownie](#)

[Oranges Rôties Rapides Faciles](#)

[Noix de Poire au Fromage](#)

[Pamplemousse juteux](#)

[Pêches au miel et à la cannelle](#)

[Petites carottes rôties faciles](#)

[Délicieux muffins aux noix](#)

[Cupcakes au citron](#)

## Introduction

Vous aimez les fritures, mais vous ne voulez pas consommer trop de matières grasses !

Saviez-vous qu'une friteuse à air utilise de l'air chaud au lieu de l'huile pour cuire vos aliments ?

Recettes faciles de friteuse à air pour une friture rapide et sans tracas !

En ces jours de cuisine à petit budget et dans les petites cuisines, la friteuse à air est devenue quelque chose que de nombreux cuisiniers à domicile ont adopté.

Pour vous aider, j'ai rassemblé les recettes les plus délicieuses et fourni des instructions étape par étape pour chaque recette.

Des informations nutritionnelles pour chaque recette pour vous permettre de compter vos calories quotidiennes et votre apport en matières grasses ;

Portion, préparation et temps de cuisson pour chaque recette.

Mon livre de cuisine est conçu pour que tout le monde puisse l'utiliser facilement. N'importe qui, des débutants aux cuisiniers avancés, peut essayer ces recettes. Vous n'avez pas besoin d'être un chef expérimenté pour créer de délicieux repas familiaux faibles en gras et riches en saveur!



# **Chapitre 1 : Friteuse à air**

## **Qu'est-ce qu'Air Fryer ?**

La friteuse à air utilise une technologie de circulation d'air à grande vitesse pour combiner de l'air chaud à circulation rapide avec des motifs en spirale internes afin que la cuisson puisse obtenir l'effet et le goût des aliments frits.

En termes simples, de l'air chaud à haute température sera généré dans la casserole pendant le chauffage pour former une surface croustillante à la surface des aliments, qui emprisonne l'humidité à l'intérieur des ingrédients et donne le goût parfumé et croustillant des aliments frits ordinaires.

## Comment utiliser la friteuse à air ?

1. Nettoyez la poêle à frire et le panier de la friteuse à air avec un détergent, de l'eau tiède et une éponge. S'il y a de la poussière sur la surface de la friteuse à air, il est recommandé de l'essuyer directement avec un chiffon humide.
2. Placez la friteuse à air sur une surface plane, puis placez le panier à friture dans la friteuse.
3. Connectez l'alimentation. Branchez simplement la source d'alimentation de la friteuse à air sur une prise de courant mise à la terre.
4. Retirez délicatement la poêle à frire, placez les ingrédients sélectionnés sur le panier à friture et enfin poussez la poêle à frire dans la friteuse à air.
5. Réglez l'heure et allumez le bouton pour démarrer le processus de cuisson.
6. Lorsqu'il atteint l'heure prédéfinie, il sonne la minuterie. À ce moment, sortez la poêle à frire et mettez-la à l'extérieur.
7. Vérifiez si les ingrédients sont cuits avec succès et sortez les petits ingrédients pour éviter le gaspillage d'ingrédients.
8. Appuyez sur l'interrupteur pour retirer le panier à friture, puis versez les ingrédients dans le panier sur l'assiette ou le bol.
9. **Une** fois la friteuse refroidie, nettoyez-la immédiatement.

## Quels sont les avantages de la friteuse à air ?

**Gain de temps et de main-d'œuvre :** le four électrique cuit en 20 minutes environ et la friteuse à air peut être cuite en seulement dix minutes. Bien sûr, le temps utilisé pour les différents ingrédients variera, et cela dépend des ingrédients. Mais une chose est sûre, la friteuse à air fait gagner du temps et des efforts par rapport à un four électrique.

**Économisez de l'huile :** Habituellement, lorsque nous préparons de la nourriture pour une ou deux personnes, nous faisons beaucoup de fritures à la fois pour économiser l'huile, et si nous ne pouvons pas terminer un repas, le suivant affectera le goût. Et la friteuse à air est différente, elle n'utilise pas d'huile, vous mangez autant que vous pouvez faire frire.

**L'effet de refroidissement est bon :** l'air chaud de la friteuse à air circule plus rapidement, ce qui peut bloquer l'humidité des ingrédients et rendre la viande plus juteuse ; aucune huile n'est utilisée lors de la préparation des aliments, le bruit est faible et la fumée est moindre.

## Chapitre 2 : Petit déjeuner nutritif

### Bouchées d'œufs au fromage de chèvre épicé

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Servir: 6

#### Ingrédients:

1/4 tasse de piments verts en dés

1/2 tasse de fromage feta émietté

1/2 tasse de parmesan râpé

4 œufs

Poivre & Sel

#### Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Verser le mélange d'œufs dans le moule à œufs graissé.
3. Placez le moule à œufs dans la friteuse à air.
4. Cuire à 330 F pendant environ 5 minutes.
5. Servir et déguster.

#### La valeur nutritionnelle :

Protéines 5,5 g

Cholestérol 0,1 g

Matières grasses 3,1 g

Glucides 1,4 g

Sucre 0,5 g

Calories 60



## **Pois chiches rôtis et purée de pommes de terre**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Servir: 4

### **Ingrédients:**

1 poivron haché

14 oz de pois chiches en boîte

1 cc de paprika

1 cuillère à café d'ail en poudre

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 oignon en dés

1 patate douce

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Pomme de terre, pelée et coupée en cubes. Pois chiches, égouttés.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Ajouter le mélange de patates douces aux pois chiches dans la friteuse à air.
4. Cuire à 350 F pendant environ 30 minutes, en retournant à mi-cuisson.
5. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 6,3 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 4,9 g

Glucides 34,1 g

Sucre 4,7 g

Calories 199

## **Patate Douce Au Miel Frit**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 2

### **Ingrédients:**

2 cuillères à café de cannelle

1 1/2 cuillère à soupe de miel

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 patates douces

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Patates douces, coupées en cubes de 1 pouce.
2. Dans un bol, ajouter tous les ingrédients et bien mélanger.
3. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
4. Ajouter le mélange de patates douces dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à 400 degrés Fahrenheit pendant environ 15 minutes, en retournant à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 2,5 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 7,2 g

Glucides 42,8 g

Sucre 24,7 g

Calories 234





# Quiche Aux Champignons Frits

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Servir: 2

## Ingrédients:

2 cuillères à soupe de lait d'amande

3 cuillères à soupe d'oignon haché

2 cuillères à soupe de tomate hachée

2 cuillères à soupe de parmesan râpé

3 oeufs

2 champignons

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Champignons, tranchés.
2. Mélanger d'abord le lait et les œufs dans un bol.
3. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et mélangez bien.
4. Verser le mélange d'œufs dans le plat de cuisson de la friteuse à air.
5. Mettez le plat de cuisson dans la friteuse à air
6. Cuire à 400 F pendant 6 minutes.
7. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 11,4 g

Cholestérol 0,25 g

Matières grasses 9,3 g

Glucides 3,8 g

Sucre 2,5 g

Calories 144

# Omelette Tomate

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 2

## Ingrédients:

2 cuillères à soupe de tomate hachée

2 cuillères à soupe de poivron haché

1/4 tasse de parmesan râpé

1 cuillère à café d'herbes mélangées

1/4 tasse de lait d'amande

1/4 tasse de champignons hachés

2 oeufs

Pincée de sel

## Instructions:

1. Mélanger d'abord le lait et les œufs dans un bol.
2. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et mélangez bien.
3. Verser le mélange d'œufs dans le plat de cuisson de la friteuse à air.
4. Mettez le plat de cuisson dans la friteuse à air
5. Cuire à 350 F pendant 10 minutes.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 11,7 g

Cholestérol 0,18 g

Matières grasses 10 g

Glucides 12 g

Sucre 8,2 g

Calories 174

# Egguf au plat avec oignons et épinards

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Servir: 2

## Ingrédients:

1/4 tasse d'épinards hachés

1/4 cuillère à café d'ail en poudre

1/4 d'oignon en dés

2 oeufs

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Tout d'abord, mélanger les œufs, la poudre d'ail, le poivre et le sel dans un bol.
2. Incorporer ensuite l'oignon et les épinards.
3. Verser la préparation aux œufs dans les deux ramequins beurrés.
4. Placer les ramequins dans la friteuse à air .
5. Cuire à 350 F pendant environ 8 minutes.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 5,9 g

Cholestérol 0,16 g

Matières grasses 4,4 g

Glucides 2,1 g

Sucre 1 g

Calories 70



## **Frittata aux tomates rôties**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 2

### **Ingrédients:**

2 cuillères à soupe de lait d'amande

1/4 tasse de poivron grillé

1/4 tasse de tomate

1 tasse de blancs d'œufs

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Poivron grillé, tomate, tranché.
2. Tout d'abord, fouettez les œufs dans un bol avec le lait, le poivre et le sel.
3. Ajouter ensuite les tomates et le poivron grillé et bien mélanger.
4. Verser le mélange d'œufs dans le plat de cuisson de la friteuse à air.
5. Placer le plat de cuisson dans la friteuse à air.
6. Cuire à 320 F pendant environ 15 minutes.
7. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 14,5 g

Cholestérol 1 mg

Matières grasses 0,7 g

Glucides 5,6 g

Sucre 2,2 g

Calories 84





# Hachis de petit-déjeuner aux légumes

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 cuillère à café d'ail en poudre

1 tasse de courge hachée

1 tasse de courgettes hachées

1/2 tasse de champignons tranchés

4 tasses de pommes de terre

14 oz de haricots pinto en boîte

1 poivron rouge haché

1 cuillère à café de poudre d'oignon

1/2 cc de paprika

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Haricots pinto, égoutter et rincer. Pommes de terre, pelées et coupées en morceaux.
2. Mélanger les pommes de terre avec du poivre et du sel dans un bol.
3. Mettez les pommes de terre brassées dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 350 F pendant environ 20 minutes, en retournant à mi-cuisson.
5. Mélanger le reste des ingrédients dans un bol à mélanger.
6. Versez-le ensuite dans le panier de la friteuse à air.
7. Cuire à 350 F pendant environ 10 minutes, en retournant à mi-cuisson.

8. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre, les légumes et le mélange de haricots.

9. Servir et déguster.

**La valeur nutritionnelle :**

Protéines 7,4 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 0,8 g

Glucides 39,4 g

Sucre 5,4 g

Calories 194

## **Muffins aux œufs de chou frisé**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 8

### **Ingrédients:**

1/2 tasse de lait d'amande

1/4 tasse de persil haché

1 tasse de chou frisé haché

6 œufs

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Dans un bol, mélanger le lait d'amande, les œufs, le poivre et le sel.
2. Ajouter le chou frisé et le persil et bien mélanger.
3. Verser la préparation aux œufs dans les moules à muffins en silicone.
4. Placer les moules dans la friteuse à air.
5. Cuire à 350 F pendant environ 15 minutes.
6. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 5,4 g

Cholestérol 0,14 g

Matières grasses 7,3 g

Glucides 2,1 g

Sucre 0,8 g

Calories 94



## **Mini quiche savoureuse**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 12

### **Ingrédients:**

10 onces d'épinards

1/4 tasse d'oignon

1/4 tasse de poivron

1/4 tasse de champignon

3/4 tasse de parmesan râpé

6 œufs

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Épinards, oignons, hachés. Champignon, poivron, coupé en dés.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Verser la préparation aux œufs dans les moules à muffins en silicone.
4. Placer les moules dans la friteuse à air.
5. Cuire à 350 F pendant environ 20 minutes.
6. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 5,3 g

Cholestérol 89 mg

Matières grasses 4,6 g

Glucides 1,6 g

Sucre 0,6 g

Calories 64

# **Bouchée d'œufs au basilic frais**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Servir: 6

## **Ingrédients:**

1/4 tasse de fromage feta émietté

1/2 tasse de fromage de chèvre émietté

1 cuillère à soupe de basilic frais haché

1/4 tasse de tomates séchées au soleil en dés

4 œufs

Poivre & Sel

## **Instructions:**

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Verser le mélange d'œufs dans le moule à œufs graissé.
3. Placez le moule à œufs dans la friteuse à air.
4. Cuire à 330 F pendant environ 5 minutes.
5. Servir et déguster.

## **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 6,2 g

Cholestérol 0,1 g

Matières grasses 4 g

Glucides 1,3 g

Sucre 0,6 g

Calories 64



# Muffins Aux Oeufs Aux Olives

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 6

## Ingrédients:

1/4 tasse d'olives en dés

1/4 tasse d'oignon en dés

1/4 tasse de tomates en dés

1/2 tasse de lait d'amande

1 cuillère à soupe de persil frais haché

1/4 tasse de parmesan râpé

2 oeufs

4 blancs d'oeufs

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
1. Verser la préparation aux œufs dans les moules à muffins en silicone.
2. Placer les moules à muffins dans la friteuse à air.
3. Cuire à 350 F pendant environ 20 minutes.
4. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 6,1 g

Cholestérol 60 mg

Matières grasses 8,5 g

Glucides 2,6 g

Sucre 1,4 g

Calories 104

# Muffins aux œufs au basilic frais

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 6

## Ingrédients:

6 feuilles de basilic frais hachées

1 poivron grillé haché

2 cuillères à soupe de fromage de chèvre émietté

1/4 tasse de lait d'amande

1/2 tasse de blancs d'œufs

4 œufs

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Tout d'abord, mélangez les œufs, le lait, les blancs d'œufs, la poudre d'ail, le poivre et le sel dans un bol.
2. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et mélangez bien.
3. Verser la préparation aux œufs dans les moules à muffins en silicone.
4. Placer les moules dans la friteuse à air.
5. Cuire à 350 F pendant environ 20 minutes.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 6,9 g

Cholestérol 0,11 g

Matières grasses 6,1 g

Glucides 3,1 g

Sucre 2 g

Calories 91

# Muffins aux œufs et au fromage de courgette

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 12

## Ingrédients:

2 tasses de courgettes râpées

1/2 tasse de parmesan râpé

1/4 tasse d'oignon en dés

1/4 cuillère à café d'herbes séchées

1 œuf

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Verser la préparation aux œufs dans les moules à muffins en silicone.
3. Placer les moules à muffins dans la friteuse à air.
4. Cuire à 350 F pendant environ 20 minutes.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 1,9 g

Cholestérol 19 mg

Matières grasses 2 g

Glucides 1 g

Sucre 0,5 g

Calories 30



## **Muffins grecs aux tomates et aux œufs**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 12

### **Ingrédients:**

2 cc d'huile d'olive

4 tomates séchées hachées

3 tomates cerises hachées

1/2 tasse de fromage de chèvre émietté

6 œufs

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Verser la préparation aux œufs dans les moules à muffins en silicone.
3. Placer les moules à muffins dans la friteuse à air.
4. Cuire à 350 F pendant environ 15 minutes.
5. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 4 g

Cholestérol 86 mg

Matières grasses 4,4 g

Glucides 2,1 g

Sucre 1,2 g

Calories 61





# Muffins au fromage et aux oignons verts

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 6

## Ingrédients:

1/4 tasse de parmesan râpé

1 cuillère à soupe de persil frais

1/2 cuillère à soupe de ciboulette

1/2 cuillère à soupe de basilic frais

1/2 cuillère à soupe d'aneth frais

6 œufs

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Hacher le persil, la ciboulette, le basilic et l'aneth.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Verser la préparation aux œufs dans les moules à muffins en silicone.
4. Placer les moules à muffins dans la friteuse à air.
5. Cuire à 350 F pendant environ 15 minutes.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 6 g

Cholestérol 0,16 g

Matières grasses 4,6 g

Glucides 0,6 g

Sucre 0,4 g

Calories 64

# **Soufflé aux champignons et brocoli**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 4

## **Ingrédients:**

1/2 tasse de champignons hachés

1/2 tasse de fleurons de brocoli hachés

1 cuillère à café d'ail en poudre

4 œufs

Poivre & Sel

## **Instructions:**

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Verser le mélange d'œufs dans les ramequins beurrés.
3. Placer les ramequins dans la friteuse à air.
4. Cuire à 350 F pendant environ 20 minutes.
5. Servir et déguster.

## **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 7,1 g

Cholestérol 0,19 g

Lipides 5,1 g

Glucides 2,4 g

Sucre 1,1 g

Calories 84

# Muffin aux oeufs et fleurettes de brocoli

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 6

## Ingrédients:

2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle

1 cuillère à café de levure chimique

1 tasse de lait d'amande

2 tasses de farine d'amande

1 tasse de fleurons de brocoli hachés

2 oeufs

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Verser la pâte dans des moules à muffins en silicone.
3. Placer les moules à muffins dans la friteuse à air.
4. Cuire à 350 F pendant environ 20 minutes.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 13,1 g

Cholestérol 58 mg

Matières grasses 20,3 g

Glucides 13 g

Sucre 2,2 g

Calories 284



## **Muffins aux œufs et poivrons rouges rôtis**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Servir: 6

### **Ingrédients:**

1/2 poivron rouge rôti

1 cuillère à soupe d'oignon vert

1/4 tasse d'épinards

1/2 tasse de parmesan râpé

1/2 tasse de fromage feta émietté

4 œufs

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Poivron rouge, oignon vert, épinards, hachés.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Verser la préparation aux œufs dans les moules à muffins en silicone.
4. Placer les moules à muffins dans la friteuse à air.
5. Cuire à 330 F pendant environ 5 minutes.
6. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 7,5 g

Cholestérol 0,1 g

Matières grasses 5,3 g

Glucides 1,3 g

Sucre 0,5 g

Calories 84

## **Muffins aux œufs et aux épinards**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 18 minutes

Servir: 6

### **Ingrédients:**

1/4 cuillère à café d'ail en poudre

1/4 cuillère à café d'oignon en poudre

1 tasse d'épinards hachés

5 œufs

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Verser la préparation aux œufs dans les moules à muffins en silicone.
3. Placer les moules à muffins dans la friteuse à air.
4. Cuire à 350 F pendant environ 18 minutes.
5. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 6,1 g

Cholestérol 0,14 g

Matières grasses 5 g

Glucides 0,9 g

Sucre 0,5 g

Calories 74



## Chapitre 3 : Délicieux déjeuner

### Galettes De Thon Frit

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 4

#### Ingrédients:

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 zeste de citron

½ cuillère à café d'ail en poudre

½ cuillère à café d'herbes séchées

2 cuillères à soupe d'oignon émincé

1 branche de céleri hachée

½ tasse de chapelure de blé entier

4 cuillères à soupe de parmesan râpé

15 oz de thon en boîte

2 oeufs

Poivre & Sel

#### Instructions:

1. Thon, égoutté et coupé en dés.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
4. Faire des galettes à partir du mélange de thon.
5. Placer dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire à 360 F pendant environ 10 minutes, retourner à mi-cuisson.
7. Servir et déguster.

#### La valeur nutritionnelle :

Protéines 35,4 g

Cholestérol 0,12 g

Matières grasses 5,8 g

Glucides 9,9 g

Sucre 1,2 g

Calories 234

# Délicieuses coquilles Saint-Jacques au pesto

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 7 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

2 cuillères à café d'ail, émincé

¼ tasse de pesto

1 lb de pétoncles

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Ajouter les pétoncles dans le panier de la friteuse à air.
2. Cuire à 320 F pendant environ 8 minutes, retourner à mi-cuisson.
3. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
4. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 20,6 g

Cholestérol 41 mg

Matières grasses 10,9 g

Glucides 4,2 g

Sucre 1 g

Calories 198

## **Légumes mélangés frits**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 6

### **Ingrédients:**

7 onces de champignons

2 courges jaunes

2 courgettes

½ oignon

1 cuillère à café d'assaisonnement grec

¼ tasse d'huile d'olive

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Champignons, courge jaune, courgette, oignon, tranché.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Ajouter le mélange de légumes dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F environ 10 minutes en retournant à mi-cuisson.
5. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 2,8 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 8,8 g

Glucides 6,6 g

Sucre 3,2 g

Calories 104



# Galettes De Saumon Savoureuses

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Servir: 2

## Ingrédients:

2 cc de moutarde de Dijon

2 cuillères à soupe de mayonnaise

2 cuillères à soupe d'aneth frais haché

½ tasse de chapelure de blé entier

15 oz de saumon en boîte

1 oeuf

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Saumon, égoutter, retirer la peau et les arêtes.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 400 F.
3. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
4. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
5. Utilisez le mélange de saumon pour faire des galettes.
6. Mettez-le dans une friteuse à air et laissez cuire environ 12 minutes.
7. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 56,4 g

Cholestérol 0,18 g

Matières grasses 23,5 g

Glucides 19,7 g

Sucre 1,6 g

Calories 522

# Tofu ferme au pesto

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

cc d'ail en poudre

3 cuillères à soupe de pesto

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 lb de tofu ferme

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Tofu, égoutté et coupé en cubes.
2. Dans un bol, ajouter le tofu, l'huile, la poudre d'ail, le sel et le poivre et bien mélanger.
3. Ajouter le tofu dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 375 F pendant environ 10 minutes, Remuez à mi-chemin
5. Mélanger le tofu avec le pesto jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 10,5 g

Cholestérol 3 mg

Matières grasses 13,1 g

Glucides 2,8 g

Sucre 1,5 g

Calories 160





# Crevettes frites marinées

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 cuillère à café d'ail émincé

1,5 cuillère à soupe de jus de citron vert frais

1,5 cuillère à soupe de miel

1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 lb de crevettes

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Crevettes, retirer la carapace et la queue.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Couvrir et laisser mariner environ 30 minutes.
4. Préchauffez votre friteuse à air à 390 F.
5. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
6. Ajouter les crevettes dans le panier et cuire 2 minutes.
7. Secouer le panier et cuire encore 3 minutes.
8. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 26 g

Cholestérol 0,24 g

Matières grasses 7,2 g

Glucides 9,9 g

Sucre 6,8 g

Calories 208

# Brochettes De Poulet Frit À La Grecque

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 2

## Ingrédients:

cc de thym

1 jus de citron

1 cuillère à café de yaourt grec

1 cuillère à soupe d'origan

1 cuillère à café d'ail émincé

1 citron

1 poitrine de poulet

1 cc d'huile d'olive

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Blanc de poulet, citron, coupé en morceaux.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Couvrir et placer au réfrigérateur pour une nuit.
4. Préchauffez votre friteuse à air à 350 F.
5. Enfiler le poulet mariné et les morceaux de citron sur les brochettes.
6. Placer les brochettes de poulet dans le panier de la friteuse et cuire environ 10 minutes.
7. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 13,2 g

Cholestérol 36 mg

Matières grasses 4,4 g

Glucides 5,4 g

Sucre 1,5 g

Calories 110

# **Pommes de terre rôties au romarin**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 4

## **Ingrédients:**

1 cuillère à soupe de romarin frais haché

5 tasses de pommes de terre

½ cuillère à café d'ail en poudre

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Poivre & Sel

## **Instructions:**

1. Pommes de terre, coupées en quartiers.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Ajouter les pommes de terre dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F environ 15 minutes en retournant à mi-cuisson.
5. Servir et déguster.

## **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 3,3 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 3,8 g

Glucides 30,3 g

Sucre 2,3 g

Calories 162

# Lanières de poulet frit

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 2

## Ingrédients:

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

½ cuillère à café de persil séché

½ cuillère à café d'origan

½ cuillère à café de flocons de piment rouge broyés

1 cuillère à café d'ail en poudre

4 cuillères à soupe de parmesan râpé

12 onces de poitrine de poulet

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Poitrine de poulet, désossée et coupée en lanières.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
4. Placer le poulet dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à 375 F pendant environ 15 minutes.
6. Retourner le poulet à mi-cuisson.
7. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 43,6 g

Cholestérol 0,12 g

Matières grasses 16,2 g

Glucides 2,4 g

Sucre 0,4 g

Calories 333



# Délicieux kabab au poulet

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 cuillère à café de cumin en poudre

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

1 cuillère à soupe d'ail, émincé

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

¼ tasse de yaourt grec

1 cuillère à soupe de jus de citron

½ cuillère à café de cannelle

1 cc de paprika

½ cuillère à café de cayenne

1 lb de cuisses de poulet

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Cuisses de poulet désossées et coupées en morceaux.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Couvrir et placer au réfrigérateur pour une nuit.
4. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
5. Placer le poulet mariné dans la friteuse à air.
6. Cuire à 370 F pendant environ 10 minutes.
7. Retourner les morceaux de poulet et cuire environ 5 minutes de plus.
8. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 34,6 g

Cholestérol 0,1 g

Matières grasses 12,4 g

Glucides 2,9 g

Sucre 1,2 g

Calories 266

## **Délicieuses galettes de viande juteuses**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 4

### **Ingrédients:**

1 lb de boeuf haché maigre

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

¼ tasse de persil frais haché,

1 cuillère à soupe d'ail émincé

2 cuillères à soupe de mélange d'épices pour kabab

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.
3. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
4. Faire des galettes à partir du mélange de viande.
5. Placer dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire à 370 F pendant environ 10 minutes.
7. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 34,6 g

Cholestérol 0,1 g

Matières grasses 10,6 g

Glucides 1 g

Sucre 0,1 g

Calories 244



# **Pommes de terre frites au pesto**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 4

## **Ingrédients:**

¼ tasse de pesto

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 lb de pommes de terre grelots

Poivre & Sel

## **Instructions:**

1. Pommes de terre, coupées en dés.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Ajouter les pommes de terre dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F pendant 20 minutes.
5. Agiter le panier à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

## **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 4,4 g

Cholestérol 4 mg

Matières grasses 10,1 g

Glucides 15,1 g

Sucre 1 g

Calories 162

# Crevettes frites et brocoli

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 lb de crevettes

2 tasses de fleurons de brocoli

1 cuillère à soupe d'assaisonnement italien

1 cuillère à soupe d'ail émincé

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

¼ tasse de parmesan râpé

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Crevettes, décortiquées et déveinées.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 390 F.
3. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
4. Ajouter le mélange dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire environ 10 minutes et remuer à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 29,1 g

Cholestérol 0,25 g

Matières grasses 7,8 g

Glucides 6 g

Sucre 1,1 g

Calories 211



# Fajitas aux crevettes épicées

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 cuillère à café de poudre de chili

1 cc de paprika

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 oignon moyen

2 poivrons

1 lb de crevettes

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Crevettes, décortiquées et déveinées. Oignon, poivron, tranché.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Ajouter le mélange de crevettes dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F pendant environ 15 minutes, Remuez à mi-chemin.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 26,9 g

Cholestérol 0,24 g

Matières grasses 5,8 g

Glucides 9,5 g

Sucre 4,3 g

Calories 197





# Courge Frit & Courgettes

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 6

## Ingrédients:

1 cc d'huile d'olive

1 cuillère à café d'ail émincé

¼ tasse de fromage feta émietté

2 courges jaunes

2 courgettes

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Courge, courgette, tranchée.
2. Verser tous les ingrédients sauf le fromage dans un bol et bien mélanger.
3. Préchauffez votre friteuse à air à 400 F.
4. Ajouter le mélange dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire environ 15 minutes en remuant à mi-cuisson.
6. Garnir de fromage émietté.
7. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 2,5 g

Cholestérol 6 mg

Matières grasses 2,3 g

Glucides 4,8 g

Sucre 2,5 g

Calories 44

# Crevettes au pesto de basilic

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 tasse de basilic frais

1 lb de crevettes

2 gousses d'ail

¼ tasse de pignons de pin

¼ tasse d'huile d'olive

¼ tasse de parmesan râpé

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Crevettes, décortiquées et déveinées.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 400 F.
3. Ajouter tous les ingrédients sauf les crevettes dans le mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.
4. Ajouter le mélange de pesto et les crevettes dans le bol et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
5. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
6. Ajouter les crevettes dans le panier de la friteuse et cuire environ 5 minutes.
7. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 29,1 g

Cholestérol 0,24 g

Matières grasses 21,6 g

Glucides 3,7 g

Sucre 0,4 g

Calories 321

# Saumon Grec Frit

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 7 minutes

Servir: 2

## Ingrédients:

1,5 cuillère à soupe de mayo

½ jus de citron vert

2 filets de saumon

4 feuilles de basilic frais hachées

1,5 cuillère à soupe de parmesan râpé

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Préchauffez votre friteuse à air à 400 F.
2. Badigeonner les filets de saumon de jus de citron vert.
3. Saupoudrer de sel et de poivre au goût.
4. Mélanger le reste des ingrédients dans un bol.
5. Étendre le mélange de fromage sur les filets de saumon.
6. Placer les filets de saumon dans le panier de la friteuse à air.
7. Cuire environ 7 minutes.
8. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 37,3 g

Cholestérol 87 mg

Matières grasses 16,4 g

Glucides 3,9 g

Sucre 0,9 g

Calories 306

# Champignons et courgettes frits faciles

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

2 courgettes

16 onces de champignons

1 cuillère à café d'assaisonnement grec

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Champignons, courgettes, tranchés.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 400 F.
3. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
4. Ajouter le mélange de courgettes et de champignons dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire environ 15 minutes, mélanger à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 4,8 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 7,5 g

Glucides 7,4 g

Sucre 3,6 g

Calories 101





## Saumon grec simple

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Servir: 4

### Ingrédients:

1,5 cuillère à café d'assaisonnement grec

4 filets de saumon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 ½ cuillère à café d'ail en poudre

Poivre & Sel

### Instructions:

1. Filets de saumon, désossés et sans peau.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Couvrir et réserver 15 minutes.
4. Placer les filets de saumon dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à 400 F pendant environ 6 minutes.
6. Servir et déguster.

### La valeur nutritionnelle :

Protéines 34,8 g

Cholestérol 78 mg

Matières grasses 18 g

Glucides 1,3 g

Sucre 0,3 g

Calories 301



## **Poulet grec aux courgettes savoureux**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 18 minutes

Servir: 6

### **Ingrédients:**

1 cc d'origan

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge

¼ tasse d'huile d'olive

1 jus de citron

1,5 tasse de tomates cerises

½ cuillère à café d'ail émincé

2 poitrines de poulet

1 oignon haché

1 courgette

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Poitrines de poulet, désossées et coupées en morceaux.
2. Courgettes, coupées en morceaux de 1 pouce.
3. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
4. Couvrir et laisser mariner environ 30 minutes.
5. Ajouter le mélange de poulet mariné dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire à 380 F pendant environ 18 minutes, Remuez à mi-chemin.
7. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 15,2 g

Cholestérol 43 mg

Matières grasses 12,3 g

Glucides 5 g

Sucre 2,7 g

Calories 188

# Saumon frit au citron et à l'aneth

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 cuillère à soupe d'origan haché  
1 cuillère à soupe d'aneth haché  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 jus de citron  
4 filets de saumon  
Poivre & Sel

## Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Couvrir et réserver 30 minutes.
3. Placer les filets de saumon dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F pendant environ 6 minutes.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 34,9 g

Cholestérol 78 mg

Matières grasses 21,7 g

Glucides 1,4 g

Sucre 0,3 g

Calories 333

# Délicieux Gâteaux Au Saumon

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

2 cuillères à soupe de mayonnaise

1 cuillère à soupe de ciboulette hachée

1 cuillère à soupe d'aneth frais haché

1 cuillère à soupe de persil frais haché

½ cuillère à café d'assaisonnement italien

½ cuillère à café de moutarde de Dijon

½ cuillère à café de sauce Worcestershire

¼ tasse de chapelure de blé entier

10 onces de saumon frais

1 oeuf

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
3. Faites des galettes à partir du mélange de saumon et placez-les dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F pendant 10 minutes.
5. Retourner les galettes à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 16,2 g

Cholestérol 74 mg

Matières grasses 8,3 g

Glucides 6,1 g

Sucre 0,9 g

Calories 160



## **Pétoncles à l'échalote simples**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 6

### **Ingrédients:**

1 cc de ciboulette hachée

6 coquilles Saint-Jacques

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de jus de citron vert

½ cuillère à café d'ail émincé

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Assaisonner les pétoncles avec du poivre et du sel.
2. Ajouter les pétoncles dans le panier de la friteuse à air.
3. Cuire à 400 F pendant environ 10 minutes.
4. Retourner les pétoncles à mi-cuisson.
5. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
6. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 5,1 g

Cholestérol 10 mg

Matières grasses 4,9 g

Glucides 1,4 g

Sucre 0,1 g

Calories 68



# Délicieux poulet au pesto et aux tomates

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 6

## Ingrédients:

8 onces de pesto

1 tasse de tomates cerises

1 lb de poitrines de poulet

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Poitrines de poulet, désossées et coupées en morceaux.
2. Mélanger tous les ingrédients sauf les tomates dans un bol.
3. Couvrir et placer au réfrigérateur pour une nuit.
4. Ajouter le poulet et les tomates dans le panier de la friteuse à air
5. Cuire à 350 F pendant 10 minutes, remuer à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 25,8 g

Cholestérol 76 mg

Matières grasses 21,5 g

Glucides 3,6 g

Sucre 3,2 g

Calories 313



## Délicieux poulet grec frit

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Servir: 2

### Ingrédients:

½ cuillère à café d'ail en poudre

cc de thym séché

½ cuillère à café d'origan

¼ tasse de fromage feta émietté

½ courgette

½ poivron

½ oignon

10 onces de poitrine de poulet

1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive

Poivre & Sel

### Instructions:

1. Courgettes, poivrons, oignons, hachés.
2. Poitrine de poulet, désossée et coupée en morceaux de 1 pouce.
3. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
4. Ajouter le mélange de poulet dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à 380 F pendant environ 12 minutes, en retournant à mi-cuisson.
6. Arroser de fromage émietté.
7. Servir et déguster.

### La valeur nutritionnelle :

Protéines 34,1 g

Cholestérol 0,11 mg

Matières grasses 18,3 g

Glucides 8,1 g

Sucre 4,5 g

Calories 332

## Chapitre 3 : Délicieux dîner

### Galettes de crabe mayo

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 4

#### Ingrédients:

2,5 cuillères à soupe de mayo

1/4 tasse de farine d'amande

1 cuillère à café de persil séché

1 cuillère à café d'assaisonnement italien

1,5 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

18 oz de chair de crabe

2 oeufs

Poivre & Sel

#### Instructions:

1. Chair de crabe, égouttée. ufs légèrement battus.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
4. Préparez des galettes à partir du mélange de crabe et placez-les dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à 320 F pendant environ 10 minutes, Retourner à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

#### La valeur nutritionnelle :

Protéines 20,5 g

Cholestérol 0,16 g

Matières grasses 6,7 g

Glucides 5,4 g

Sucre 3,1 g

Calories 158



# Légumes nutritifs et poulet

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

½ cuillère à café de paprika  
1 cuillère à soupe d'assaisonnement italien  
½ cuillère à café d'ail en poudre  
½ cuillère à café de poudre de chili  
1 cuillère à café d'ail émincé  
1 tasse de fleurons de brocoli  
1 courgette hachée  
1 tasse de poivron haché  
½ oignon haché  
1 lb de poitrines de poulet  
Poivre & Sel

## Instructions:

1. Poitrines de poulet, coupées en morceaux.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Préchauffez votre friteuse à air à 400 F.
4. Ajouter le mélange dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire environ 10 minutes.
6. Agiter le panier à mi-cuisson.
7. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 34,7 g

Cholestérol 0,1 g  
Matières grasses 9,8 g  
Glucides 7,9 g  
Sucre 3,8 g  
Calories 260

# Morue à l'aneth et au citron

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 cuillère à café d'aneth séché

4 filets de cabillaud

1 cuillère à soupe d'ail émincé

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 jus de citron

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 370 F.
3. Placer les filets de cabillaud dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire environ 10 minutes.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 20,3 g

Cholestérol 55 mg

Lipides 15,1 g

Glucides 1,1 g

Sucre 0,3 g

Calories 216

# **Pommes de terre grelots épicées**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 4

## **Ingrédients:**

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/2 cuillère à café d'aneth

1/2 cc de ciboulette

1/2 cc de persil

1/2 cuillère à café de paprika fumé

1,5 lb de pommes de terre grelots

Poivre & Sel

## **Instructions:**

1. Pommes de terre grelots, coupées en deux.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Ajouter les pommes de terre dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F pendant environ 20 minutes, Remuez à mi-chemin.
5. Servir et déguster.

## **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 4,4 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 7,2 g

Glucides 21,4 g

Sucre 0 g

Calories 161



# Crevettes Frites aux Légumes

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 jus de citron vert

1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe d'ail émincé

1,5 cuillère à soupe d'assaisonnement grec

1,5 lb de crevettes

5 onces de champignons

1 poivron

1 courge

1 courgette

1 oignon

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Crevettes, décortiquées et déveinées.
2. Champignons, oignon, poivron, courge, courgette, tranché.
3. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
4. Couvrir le bol et placer au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.
5. Préchauffez votre friteuse à air à 400 F.
6. Ajouter le mélange mariné dans le panier de la friteuse à air.
7. Cuire environ 8 minutes, remuer à mi-cuisson.
8. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 42 g

Cholestérol 0,36 g

Matières grasses 10,4 g

Glucides 15,2 g

Sucre 5,2 g

Calories 319

# Délicieux poulet juteux et pommes de terre

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

½ cuillère à café de zeste de citron

2 cuillères à soupe de jus de citron frais

1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe d'assaisonnement grec

1 lb de poitrine de poulet

1 lb de pommes de terre grelots

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Poitrine de poulet, désossée et coupée en dés. Pommes de terre, coupées en quartiers.
2. Mélanger les pommes de terre avec le jus de citron, le zeste de citron, l'huile, ½ cuillère à soupe d'assaisonnement grec, le sel et le poivre dans un bol.
3. Préchauffez votre friteuse à air à 400 F.
4. Ajouter les pommes de terre dans le panier de la friteuse et cuire environ 12 minutes.
5. Ajouter le poulet et le reste de l'assaisonnement dans le bol et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé.
6. Remettre le poulet et les pommes de terre dans le panier de la friteuse à air.
7. Cuire environ 12 minutes de plus.
8. Servir et déguster.



## **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 27,2 g

Cholestérol 73 mg

Matières grasses 10,1 g

Glucides 15,5 g

Sucre 0,2 g

Calories 261

# **Délicieux filets de poisson au miel**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir : 1

## **Ingrédients:**

2 cuillères à café de miel

6 onces de filet de cabillaud

## **Instructions:**

1. Badigeonner les filets de cabillaud de miel.
2. Placer le filet de poisson dans le panier de la friteuse à air.
3. Cuire à 360 F pendant environ 10 minutes.
4. Servir et déguster.

## **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 30,4 g

Cholestérol 84 mg

Matières grasses 1,5 g

Glucides 11,5 g

Sucre 11,5 g

Calories 178

# Filets De Poisson Blanc Ail Citron

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 2

## Ingrédients:

½ cuillère à café de poudre d'oignon

½ cuillère à café d'ail en poudre

½ cuillère à café de citron

12 oz de filets de poisson blanc

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Vaporisez les filets de poisson et le panier à friture d'un enduit à cuisson.
2. Assaisonner les filets de poisson avec du citron, de la poudre d'ail, de la poudre d'oignon, du sel et du poivre.
3. Placez les filets de poisson dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 360 F pendant environ 12 minutes.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 41,9 g

Cholestérol 0,13 g

Matières grasses 12,8 g

Glucides 1,4 g

Sucre 0,4 g

Calories 297



# Tilapia sain et délicieux

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 2

## Ingrédients:

1 cuillère à café d'ail émincé

2 cc d'huile d'olive

1 cuillère à café d'herbes séchées

2 filets de tilapia

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 400 F.
3. Placer les filets de poisson dans le panier de la friteuse et cuire environ 10 minutes.
4. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 23,1 g

Cholestérol 55 mg

Matières grasses 5,7 g

Glucides 13 g

Sucre 1 g

Calories 194

## Délicieux flétan grec

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Servir: 2

### Ingrédients:

1 cc d'huile d'olive

½ cuillère à café de zeste de citron

1/8 cuillère à café d'ail en poudre

2 cuillères à soupe de chapelure de blé entier

2 cuillères à soupe de pistache hachée

¼ tasse de fromage feta émietté

2 filets de flétan

Le sel

### Instructions:

1. Dans un bol, mélanger la chapelure, les pistaches, le fromage feta, le zeste de citron et le sel.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 380 F.
3. Badigeonner les filets de poisson d'huile et assaisonner de poudre d'ail.
4. Garnir les filets de poisson du mélange de pistache et placer dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire environ 10 minutes.
6. Servir et déguster.

### La valeur nutritionnelle :

Protéines 64 g

Cholestérol 0,11 g

Matières grasses 14,8 g

Glucides 2 g

Sucre 1,1 g

Calories 407

# Saumon Ail Gingembre

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 2

## Ingrédients:

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de gingembre râpé

1 cuillère à café d'ail émincé

2 filets de saumon

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Filets de saumon, désossés.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Couvrir et laisser mariner environ 30 minutes.
4. Préchauffez votre friteuse à air à 360 F.
5. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
6. Disposer les filets de saumon dans le panier de la friteuse à air.
7. Cuire environ 10 minutes.
8. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 34,9 g

Cholestérol 78 mg

Matières grasses 18,2 g

Glucides 2,4 g

Sucre 0,1 g

Calories 306





# Steak d'espadon facile et délicieux

Temps de préparation : 6 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir : 1

## Ingrédients:

cc d'assaisonnement italien

1 steak d'espadon

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
3. Placer le steak d'espadon dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F pendant environ 10 minutes.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 26,9 g

Cholestérol 54 mg

Matières grasses 5,8 g

Glucides 0,2 g

Sucre 0,1 g

Calories 167

# **Filets de poulet simples et délicieux**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Servir: 3

## **Ingrédients:**

2 cc d'huile d'olive

1 cuillère à café d'assaisonnement grec

1 lb de filets de poulet

Poivre & Sel

## **Instructions:**

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 400 F.
3. Placer les filets de poulet dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire environ 8 minutes.
5. Servir et déguster.

## **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 32,9 g

Cholestérol 0,1 g

Matières grasses 10,8 g

Glucides 0,4 g

Sucre 0 g

Calories 236

# Galettes de dinde aux épinards

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

5/4 tasse d'épinards frais hachés

1 cuillère à café d'assaisonnement italien

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 lb de dinde hachée

1 cuillère à soupe de pâte d'ail gingembre

4 onces de fromage de chèvre émietté

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Faites des galettes à partir du mélange et placez-les dans le panier de la friteuse à air.
3. Cuire à 390 F pendant environ 20 minutes, Retourner à mi-cuisson.
4. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 40,2 g

Cholestérol 0,15 g

Matières grasses 26,7 g

Glucides 1,9 g

Sucre 0,8 g

Calories 390



# Cuisses de poulet à l'ail et au miel

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 16 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

2 cuillères à soupe de miel

1.5 moutarde de Dijon

1/2 cuillère à soupe d'ail en poudre

4 cuisses de poulet

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Mélangez d'abord le miel, la poudre d'ail, la moutarde, le sel et le poivre dans un bol.
2. Badigeonner le poulet du mélange de miel.
3. Placer dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F pendant environ 16 minutes.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 42,5 g

Cholestérol 0,13 g

Matières grasses 10,9 g

Glucides 9,5 g

Sucre 8,9 g

Calories 313

## **Ailes de poulet à l'ail et au miel**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 2

### **Ingrédients:**

2 cuillères à café de miel

2 cc d'huile d'olive

1 cuillère à café d'ail émincé

2 pilons de poulet

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
3. Ajouter les pilons de poulet dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F pendant environ 15 minutes.
5. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 12,8 g

Cholestérol 40 mg

Matières grasses 7,3 g

Glucides 6,3 g

Sucre 5,8 g

Calories 140

# **Crevettes Frites Rapides**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Servir: 4

## **Ingrédients:**

14 crevettes

1 cuillère à café de poudre de chili

1 cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés

Sel de mer

## **Instructions:**

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 350 F.
3. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
4. Ajouter les crevettes dans le panier de la friteuse et cuire environ 6 minutes.
5. Servir et déguster.

## **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 17,6 g

Cholestérol 0,16 g

Matières grasses 1,4 g

Glucides 1,5 g

Sucre 0,1 g

Calories 95



# Délicieux Saumon Épicé

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Servir: 2

## Ingrédients:

1/2 cuillère à café de poudre de chili

2 filets de saumon

1/4 tasse de miel

1 cc de coriandre moulue

1 cuillère à soupe de flocons de piment rouge broyés

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Mélangez d'abord le miel, la poudre de chili, la coriandre moulue, les flocons de piment rouge, le sel et le poivre dans un bol.
2. Badigeonner les filets de saumon du mélange de miel.
3. Placer les filets de saumon dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F pendant environ 12 minutes.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 35,1 g

Cholestérol 78 mg

Lipides 11,6 g

Glucides 36,8 g

Sucre 35,1 g

Calories 374



# Fajita Oignon Crevettes

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 lb de crevettes

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

cc de poivre

1 cuillère à soupe d'assaisonnement italien

2 poivrons

1/2 tasse d'oignon

Le sel

## Instructions:

1. Poivron, oignon, coupé en dés.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Ajouter le mélange de crevettes dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 390 F pendant environ 20 minutes, Remuez à mi-chemin.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 26,6 g

Cholestérol 0,24 g

Matières grasses 6,6 g

Glucides 8 g

Sucre 3,9 g

Calories 201



# Délicieuses crevettes au citron

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

2 cc d'huile d'olive

1 cc de zeste de citron

2 cuillères à café de jus de citron

1 cuillère à café d'assaisonnement italien

1/4 cuillère à café de flocons de piment rouge broyés

1 cuillère à soupe de persil haché

1 cuillère à café d'ail émincé

1 lb de crevettes

## Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Ajouter les crevettes dans le panier de la friteuse à air.
3. Cuire à 400 F pendant environ 6 minutes.
4. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 25,9 g

Cholestérol 0,24 g

Matières grasses 4,7 g

Glucides 2,4 g

Sucre 0,2 g

Calories 160



# Saumon sain au chili et au miel

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Servir: 2

## Ingrédients:

2 cuillères à soupe de miel

1/2 cuillère à café de poudre de chili

1 cuillère à soupe de flocons de piment rouge broyés

2 filets de saumon

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Placer dans le panier de la friteuse à air.
3. Cuire les filets de poisson à 400 F pendant environ 12 minutes.
4. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 35 g

Cholestérol 78 mg

Lipides 11,6 g

Glucides 19,2 g

Sucre 17,6 g

Calories 309

# Filet De Poisson Épicé Aux Herbes

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Servir: 2

## Ingrédients:

1/4 cc de paprika

cc de poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café d'herbes séchées

8 onces de filets de saumon

Le sel

## Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Badigeonner les filets de poisson du mélange d'huile et les placer dans le panier de la friteuse à air.
3. Cuire à 390 F pendant environ 8 minutes.
4. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 22,6 g

Cholestérol 50 mg

Matières grasses 21 g

Glucides 3,6 g

Sucre 0,3 g

Calories 286



# Choux de Bruxelles et patates douces

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/4 cc de paprika

1 cuillère à café de poudre de chili

1 lb de patates douces

1 lb de choux de Bruxelles

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Patates douces, épluchées et coupées en cubes. Choux de Bruxelles coupés en quartiers.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Préchauffez votre friteuse à air à 380 F.
4. Ajouter le mélange dans le panier de la friteuse à air
5. Cuire environ 15 minutes, remuer à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 5,7 g

Cholestérol 0 mg

Lipides 7,7 g

Glucides 42,4 g

Sucre 3,1 g

Calories 244



# Tomates Frites & Crevettes

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

2 tasses de tomates cerises

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1/2 cuillère à café d'assaisonnement grec

1 cuillère à soupe d'ail émincé,

1 lb de crevettes décortiquées

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Ajouter le mélange de crevettes dans le panier de la friteuse à air.
3. Cuire à 375 F pendant environ 6 minutes, Remuez à mi-chemin.
4. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 26,8 g

Cholestérol 0,24 g

Matières grasses 5,6 g

Glucides 6,1 g

Sucre 2,4 g

Calories 184

# Morue à l'aneth frite facile

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

2 cuillères à café d'aneth haché

4 filets de cabillaud

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 citrons

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Trancher le citron.
2. Badigeonner les filets de poisson d'huile et assaisonner de sel et de poivre.
3. Disposez les filets de poisson dans le panier de la friteuse à air.
4. Garnir d'aneth et de tranches de citron.
5. Cuire à 400 F pendant environ 12 minutes.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 20,4 g

Cholestérol 55 mg

Matières grasses 4,6 g

Glucides 3 g

Sucre 0,7 g

Calories 131



## Chapitre 5 : Collations après le dîner

### Boulettes de viande rapides et faciles

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 6

#### Ingrédients:

½ cuillère à café de paprika  
½ cuillère à café de poudre d'oignon  
½ cuillère à café d'ail en poudre  
1 zeste de citron  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de menthe séchée  
1,5 cc d'origan séché  
1 lb de poulet haché  
½ tasse de chapelure de blé entier  
1 oeuf  
Poivre & Sel

#### Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 400 F.
3. Faire des petites boules avec le mélange de viande.
4. Placer dans le panier de la friteuse et cuire environ 10 minutes.
5. Servir et déguster.

#### La valeur nutritionnelle :

Protéines 24 g

Cholestérol 0,1 g  
Matières grasses 8,9 g  
Glucides 6,3 g  
Sucre 0,6 g  
Calories 203

# Brochettes De Poulet Tendres Aux Légumes

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Servir: 10

## Ingrédients:

2 cuillères à soupe d'origan séché

1/3 tasse d'huile d'olive

½ tasse de vinaigre

1 cuillère à soupe d'ail émincé

2 cuillères à soupe de persil haché

1 oignon

2 poivrons

2 lb de poitrines de poulet

8 onces de champignons

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Oignon, poivrons, coupés en morceaux.
2. Poitrines de poulet, coupées en cubes. Champignons nettoyés.
3. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
4. Mettez le couvercle et placez-le au réfrigérateur pendant la nuit.
5. Préchauffez votre friteuse à air à 390 F.
6. Enfiler le poulet mariné et les légumes sur les brochettes.
7. Placer les brochettes de poulet dans le panier de la friteuse à air.
8. Cuire environ 15 minutes.
9. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :



Protéines 27,5 g

Cholestérol 81 mg

Matières grasses 13,7 g

Glucides 4,6 g

Sucre 2,2 g

Calories 253

# **Pommes De Terre Croustillantes Au Citron**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 4

## **Ingrédients:**

½ cuillère à café d'origan

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 ½ cuillère à café d'assaisonnement grec

½ cuillère à café de zeste de citron

1 cuillère à soupe de jus de citron frais

1 lb de pommes de terre grelots

Poivre & Sel

## **Instructions:**

1. Pommes de terre grelots, coupées en quartiers.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Préchauffez votre friteuse à air à 400 F.
4. Ajouter les pommes de terre dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire environ 15 minutes.
6. Remuez les pommes de terre à mi-cuisson.
7. Servir et déguster.

## **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 3,1 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 3,7 g

Glucides 14,9 g

Sucre 0,1 g

Calories 101

## **Pois chiches simples et savoureux**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 4

### **Ingrédients:**

1 cc de paprika fumé

1 cc d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de parmesan râpé

1 cuillère à café d'ail en poudre

14,5 oz de pois chiches en boîte

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Pois chiches, égouttés.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 400 F.
3. Ajouter les pois chiches dans le panier de la friteuse et cuire environ 5 minutes.
4. Mélangez les pois chiches et l'huile dans un bol et remettez-le dans la friteuse à air et laissez cuire environ 10 minutes.
5. Mélanger les pois chiches cuits avec le reste des ingrédients.
6. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 8,5 g

Cholestérol 7 mg

Matières grasses 4,6 g

Glucides 24,4 g

Sucre 0,2 g

Calories 167

# Courge d'été au basilic facile

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 cc de basilic

1 cuillère à café d'ail émincé

1 cc d'origan

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 lb de courge d'été

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Courge d'été, coupée en tranches de  $\frac{1}{4}$  de pouce.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Préchauffez votre friteuse à air à 400 F.
4. Ajouter le mélange de courge dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire environ 12 minutes, remuer à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 1,2 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 3,8 g

Glucides 4,9 g

Sucre 4 g

Calories 55



# Délicieuses boulettes de pois chiches

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 6

## Ingrédients:

½ cuillère à café de cayenne

1 cuillère à café de levure chimique

2 cuillères à café de coriandre moulue

1,5 cuillère à café de cumin moulu

1 cuillère à soupe d'origan frais

1 cuillère à soupe de thym frais

¾ tasse de persil frais

4 gousses d'ail

2 tasses de pois chiches séchés

1 oignon

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Pois chiches, trempés pendant la nuit. Oignon, coupé en quatre.
2. Bien égoutter les pois chiches.
3. Ajouter toutes les matières premières au robot culinaire et les transformer en poudre grossière
4. Transférer le mélange dans le bol, couvrir.
5. Placer au réfrigérateur pendant environ 1 heure.
6. Préchauffez votre friteuse à air à 375 F.
7. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
8. Faire une boule de 3/2 pouces à partir du mélange de pois chiches.
9. Placer dans le panier de la friteuse et cuire environ 15 minutes.



10. Servir et déguster.

**La valeur nutritionnelle :**

Protéines 13,7 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 4,4 g

Glucides 44,8 g

Sucre 8,1 g

Calories 262

## **Délicieux coeurs d'artichauts**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 7 minutes

Servir: 4

### **Ingrédients:**

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

cc d'assaisonnement italien

1/8 cuillère à café d'ail en poudre

2 cc de parmesan râpé

14,5 oz de coeurs d'artichauts en boîte

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Coeurs d'artichauts, égouttés et coupés en quartiers.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Préchauffez votre friteuse à air à 390 F.
4. Ajouter les coeurs d'artichauts dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire environ 4 minutes.
6. Bien mélanger les coeurs d'artichauts et cuire encore 3 minutes environ.
7. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 3,5 g

Cholestérol 4 mg

Matières grasses 4,8 g

Glucides 5,5 g

Sucre 0,9 g

Calories 78

# Edamame Croustillant Frit Facile

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 2

## Ingrédients:

cc de paprika

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

½ cuillère à soupe d'ail en poudre

1/3 tasse de parmesan râpé

2,5 tasses de haricots edamame

## Instructions:

1. Fèves d'edamame, décongelées, égouttées et essuyées.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Ajoutez les haricots edamame dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F pendant environ 10 minutes.
5. Agiter le panier à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 26,5 g

Cholestérol 11 mg

Matières grasses 20,3 g

Glucides 21 g

Sucre 0,5 g

Calories 351



# **Pommes de terre frites au citron**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 6

## **Ingrédients:**

2,5 cuillères à café d'origan

1 jus de citron

1,5 cuillère à café d'ail en poudre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 tasses de pommes de terre grelots

Poivre & Sel

## **Instructions:**

1. Pommes de terre grelots, coupées en quartiers.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Ajouter les pommes de terre dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F pendant environ 20 minutes.
5. Mélanger les pommes de terre à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

## **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 0,7 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 4,8 g

Glucides 3,5 g

Sucre 0,4 g

Calories 56



# Délicieuses boulettes de poulet

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 14 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

cc de poivre

¼ tasse de lait d'amande

½ cuillère à café d'origan séché

2 cuillères à soupe de vinaigrette grecque

1/3 tasse de fromage feta émietté

1/3 tasse de chapelure de blé entier

1 lb de poulet haché

1 tasse d'épinards

Le sel

## Instructions:

1. Épinards, hachés et cuits à la vapeur.
2. Verser tous les ingrédients sauf le poulet dans un bol et bien mélanger.
3. Ajouter le poulet et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
5. Faire des petites boules avec le mélange de poulet.
6. Placer dans le panier de la friteuse à air.
7. Cuire à 375 F pendant environ 14 minutes.
8. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :



Protéines 36,2 g

Cholestérol 0,11 g

Lipides 19,8 g

Glucides 6,7 g

Sucre 1,2 g

Calories 352

## De délicieuses petites carottes

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 16 minutes

Servir: 6

### Ingrédients:

½ cuillère à café de persil séché

½ cuillère à café de basilic séché

½ cuillère à café d'origan

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 lb de mini carottes

Poivre & Sel

### Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 350 F.
3. Ajouter les carottes dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire environ 16 minutes, Remuez à mi-cuisson.
5. Servir et déguster.

### La valeur nutritionnelle :

Protéines 0,5 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 2,4 g

Glucides 6,3 g

Sucre 3,6 g

Calories 46

## **Tomates au romarin**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 12

### **Ingrédients:**

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

6 tomates

1,5 cuillère à soupe de romarin frais haché

Poivre & Sel

### **Instructions:**

1. Tomates, coupées en deux.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Disposer les tomates dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 390 F pendant environ 20 minutes.
5. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 0,6 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 1,4 g

Glucides 2,7 g

Sucre 1,6 g

Calories 21

# Fromage Halloumi Délicieux

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

2 cc d'huile d'olive

8 onces de fromage halloumi

## Instructions:

1. Fromage Halloumi, coupé en 6 morceaux.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 350 F.
3. Badigeonner les tranches de fromage d'huile et les disposer dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire environ 10 minutes.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 12,2 g

Cholestérol 45 mg

Lipides 19,3 g

Glucides 1,4 g

Sucre 1,4 g

Calories 225

# Choux de Bruxelles au vinaigre balsamique

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café d'ail émincé

1 lb de choux de Bruxelles

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Choux de Bruxelles, parés et coupés en deux.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Ajouter les choux de Bruxelles dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 360 F pendant 15 minutes, Remuez à mi-chemin.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 3,9 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 7,4 g

Glucides 10,6 g

Sucre 2,5 g

Calories 110

# Délicieuses asperges au jus de citron vert

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 cuillère à soupe de jus de citron vert

1 once de fromage feta émietté

1 cc d'huile d'olive

1 lb d'asperges

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Asperges, parées propres.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Ajouter le mélange d'asperges dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F pendant environ 10 minutes.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 3,5 g

Cholestérol 6 mg

Matières grasses 2,8 g

Glucides 5,6 g

Sucre 2,6 g

Calories 50

# Délicieux chou-fleur au parmesan

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Servir: 6

## Ingrédients:

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

½ cuillère à café de paprika

1 cuillère à café d'ail émincé

2 cuillères à soupe de parmesan râpé

1 tête de chou-fleur

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Tête de chou-fleur, coupée en bouquets.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Préchauffez votre friteuse à air à 390 F.
4. Ajouter les fleurons de chou-fleur dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire environ 15 minutes.
6. Remuer toutes les 5 minutes.
7. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 2,3 g

Cholestérol 3 mg

Matières grasses 5,7 g

Glucides 2,8 g

Sucre 1,1 g

Calories 65





# Carottes & Pommes de terre

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Servir: 8

## Ingrédients:

1,5 cc de paprika

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

½ cuillère à café d'origan séché

cc de thym moulu

1 cuillère à café d'ail émincé

1 lb de carottes

1 lb de pommes de terre

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Carottes, tranchées, pommes de terre, coupées en dés.
2. Dans un bol, mélanger uniformément les carottes, les pommes de terre et l'huile.
3. Ajouter les carottes et les pommes de terre dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F pendant environ 15 minutes.
5. Transférer la carotte et les pommes de terre dans le bol à mélanger.
6. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
7. Remettez les carottes et les pommes de terre dans le panier de la friteuse à air.
8. Cuire environ 10 minutes.
9. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 1,5 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 3,6 g

Glucides 14,9 g

Sucre 3,5 g

Calories 93

# Tomates au vinaigre balsamique aux herbes

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 cuillère à soupe d'origan séché

¼ tasse de vinaigre balsamique

1 cuillère à café de flocons de piment rouge broyés

2 tomates

Poivre & Sel

## Instructions:

1. Tomates, coupées en tranches.
2. Préchauffez votre friteuse à air à 360 F.
3. Mélanger le vinaigre, les flocons de piment rouge, l'origan, le sel et le poivre dans un bol.
4. Badigeonner les tranches de tomates du mélange de vinaigre.
5. Disposez les tranches de tomates dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire environ 6 minutes.
7. Verser le reste du mélange de vinaigre sur les tomates.
8. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 0,7 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 0,3 g

Glucides 3,5 g

Sucre 1,8 g

Calories 18

# Aubergine Croustillante Délicieuse

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 cc de paprika doux

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

½ cuillère à café d'assaisonnement italien

1 cuillère à café d'ail émincé

½ cuillère à café de flocons de piment rouge broyés

1 aubergine

Le sel

## Instructions:

1. Aubergine, coupée en morceaux de 1 pouce.
2. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
3. Ajouter le mélange d'aubergines dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 375 F pendant environ 20 minutes, Remuez à mi-chemin.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 1,3 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 7,5 g

Glucides 7,5 g

Sucre 3,6 g

Calories 95



# **Tomates cerises rôties au basilic**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 2

## **Ingrédients:**

1 cuillère à café de basilic séché

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 tasse de tomates cerises fraîches

1 cuillère à café d'ail émincé

Poivre & Sel

## **Instructions:**

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Tapisser le panier de la friteuse à air de papier d'aluminium.
3. Ajouter les tomates dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 400 F pendant environ 10 minutes.
5. Servir et déguster.

## **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 0,9 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 7,2 g

Glucides 4 g

Sucre 2,4 g

Calories 78

## Chapitre 6 : Délicieux dessert

### Tranches de pommes rapides et faciles

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Servir: 2

#### Ingrédients:

cc de cannelle

1 grosse pomme

#### Instructions:

1. Pomme, épépiner et couper en tranches de  $\frac{1}{4}$  de pouce d'épaisseur.
2. Ajouter les tranches de pomme et la cannelle dans le bol et bien mélanger.
3. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
4. Disposez les tranches de pomme dans le panier de la friteuse à air.
5. Cuire à 390 F environ 12 minutes, retourner à mi-cuisson.
6. Servir et déguster.

#### La valeur nutritionnelle :

Protéines 0,3 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 0,2 g

Glucides 15,6 g

Sucre 11,6 g

Calories 60



# Tranches d'ananas au miel

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

2 cuillères à café de miel

4 tranches d'ananas

## Instructions:

1. Badigeonner les tranches d'ananas de miel.
2. Vaporisez le panier de la friteuse à air d'un enduit à cuisson.
3. Disposez les tranches d'ananas dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 350 F pendant environ 10 minutes.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 0,9 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 0,2 g

Glucides 24,5 g

Sucre 19,1 g

Calories 92

# Délicieux petit gâteau au brownie

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Servir: 6

## Ingrédients:

1/3 tasse de cacao en poudre

1/2 tasse de Swerve

1/3 tasse d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de gélatine

1 tasse de farine d'amande

3 oeufs

## Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Verser la pâte dans des moules à muffins en silicone.
3. Placer les moules à muffins dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 325 F pendant environ 12 minutes.
5. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 5,6 g

Cholestérol 82 mg

Matières grasses 16,4 g

Glucides 4 g

Sucre 0,4 g

Calories 168

# Oranges Rôties Rapides Faciles

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 3 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

1 cuillère à café de cannelle

2 cuillères à café de miel

2 oranges

## Instructions:

1. Oranges, coupées en deux.
2. Dans un petit bol, mélanger le miel et la cannelle.
3. Badigeonner les oranges du mélange de miel.
4. Préchauffez votre friteuse à air à 390 F.
5. Placer les oranges dans le panier de la friteuse et cuire environ 6 minutes.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 0,9 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 0,1 g

Glucides 14,2 g

Sucre 11,5 g

Calories 54

# Noix de Poire au Fromage

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 4

## Ingrédients:

2 cuillères à soupe de noix hachées

4 cuillères à soupe de fromage de chèvre émietté

2 poires

2 cuillères à café de miel

## Instructions:

1. Poires, coupées en deux et épépinées.
2. Placez les poires dans le panier de la friteuse à air.
3. Cuire à 350 F pendant environ 20 minutes.
4. Disposer les poires sur le plat de service et garnir de fromage émietté et de noix.
5. Arroser de miel.
6. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 4,8 g

Cholestérol 12 mg

Matières grasses 6,5 g

Glucides 19,4 g

Sucre 13,3 g

Calories 145



## **Pamplemousse juteux**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Servir: 2

### **Ingrédients:**

1 pamplemousse rouge

½ cuillère à café de cannelle

1 cuillère à café de miel

### **Instructions:**

1. Pamplemousse rouge, coupé en deux.
2. Dans un petit bol, mélanger le miel et la cannelle.
3. Plier le pamplemousse dans un morceau de papier d'aluminium.
4. Placer dans le panier de la friteuse à air et cuire à 400 F pendant environ 6 minutes.
5. Badigeonner le pamplemousse du mélange de miel.
6. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 0,4 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 0,1 g

Glucides 8,5 g

Sucre 7,4 g

Calories 32

# **Pêches au miel et à la cannelle**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Servir: 4

## **Ingrédients:**

2 cuillères à café de miel

1 cuillère à café de cannelle moulue

4 pêches

## **Instructions:**

1. Pêches, coupées en deux et dénoyautées.
2. Dans un petit bol, mélanger le miel et la cannelle.
3. Préchauffez votre friteuse à air à 350 F.
4. Badigeonner les pêches du mélange miel-cannelle.
5. Placer dans le panier de la friteuse et cuire environ 12 minutes.
6. Servir et déguster.

## **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 1,4 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 0,4 g

Glucides 17,4 g

Sucre 16,9 g

Calories 70

## **Petites carottes rôties faciles**

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Servir: 4

### **Ingrédients:**

1 cuillère à soupe de miel

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 lb de mini carottes

1 cuillère à café de cannelle

### **Instructions:**

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Ajouter les carottes dans le panier de la friteuse à air.
3. Cuire à 375 F pendant environ 20 minutes.
4. Agiter le panier à mi-cuisson.
5. Servir et déguster.

### **La valeur nutritionnelle :**

Protéines 0,8 g

Cholestérol 0 mg

Matières grasses 3,7 g

Glucides 14,1 g

Sucre 9,7 g

Calories 86



# Délicieux muffins aux noix

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Servir: 12

## Ingrédients:

1 cuillère à café de vanille

1 cuillère à soupe de levure chimique

1/2 tasse de noix hachées ,

1 1/2 tasses de farine d'amande

1 cuillère à café de psyllium

1/2 cuillère à café de cannelle

2 cuillères à café de piment

1/4 tasse de lait d'amande

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/2 tasse de Swerve

4 œufs

## Instructions:

1. Tout d'abord, mélangez les œufs avec la vanille, le lait, l'édulcorant et l'huile dans un bol.
2. Ajouter le reste des ingrédients et remuer jusqu'à ce que le tout soit complètement mélangé.
3. Verser la pâte dans des moules à muffins en silicone.
4. Préchauffez votre friteuse à air à 375 F.
5. Placer les moules à muffins dans le panier de la friteuse à air.
6. Cuire environ 12 minutes.
7. Servir et déguster.

## La valeur nutritionnelle :

Protéines 4 g

Cholestérol 55 mg

Matières grasses 9,8 g

Glucides 3,6 g

Sucre 0,5 g

Calories 110

## Cupcakes au citron

Temps de préparation : 12 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Servir: 12

### Ingrédients:

1 jus de citron frais

1 cuillère à soupe de zeste de citron

1/3 tasse d'huile d'olive

1 cuillère à café de levure chimique

1/4 tasse de farine de noix de coco

1/3 tasse Swerve

1 tasse de farine d'amande

1/2 tasse de yaourt

2 cuillères à soupe de graines de pavot

2 oeufs

### Instructions:

1. Verser tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
2. Verser la pâte dans des moules à muffins en silicone.
3. Placer les moules à muffins dans le panier de la friteuse à air.
4. Cuire à 325 F pendant environ 12 minutes.
5. Servir et déguster.

### La valeur nutritionnelle :

Protéines 2,6 g

Cholestérol 28 mg

Matières grasses 8,6 g

Glucides 3,7 g

Sucre 1,2 g

Calories 98