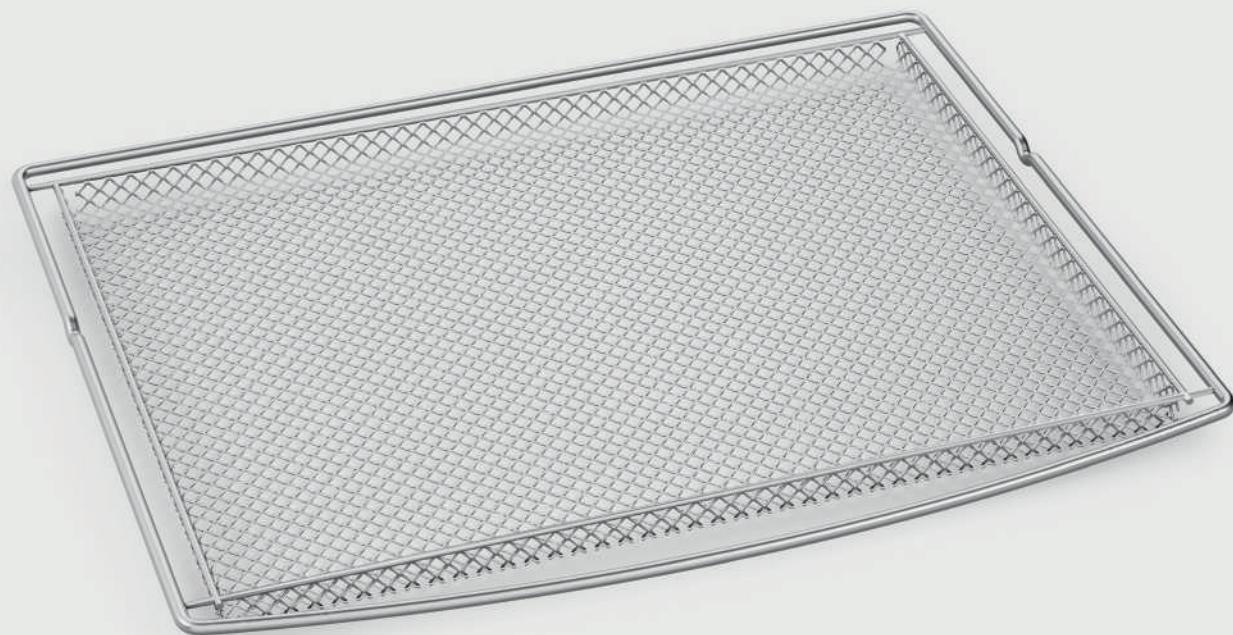


AIRFRY

7 recettes à réaliser
au four avec
l'accessoire AIRFRY

 smeg



GRILLE *pour la friture*

Pour ceux qui souhaitent préparer des **plats plus sains**, sans renoncer à l'irrésistible croquant des aliments frits, la **grille AIRFRY** est la solution parfaite pour cuisiner rapidement et facilement des plats tels que des frites, des légumes et du poisson, avec la moitié des calories et des graisses de friture.



L'AIRFRY doit être **placé dans le four sur le troisième niveau de cuisson, avant le préchauffage**, avec un lèchefrite situé sur le premier niveau, en utilisant la fonction dédiée AIRFRY ou la fonction Chaleur Tournante.



Facile



20 minutes



4 personnes

Ingrédients

- 100 g de pommes de terre rouges
- 30 g de jaune d'œuf
- 100 g de Parmigiano Reggiano râpé
- Noix de muscade, poivre noir, sel
- Chapelure

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE

Préparation

Préchauffer le four avec l'AIRFRY à l'intérieur.
Laver les pommes de terre sans les éplucher et les faire bouillir pendant 15-20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Une fois cuites, les laisser refroidir puis les peler.
Séparément, battre les jaunes d'œuf en les assaisonnant avec du poivre, du sel, de la noix de muscade et le fromage râpé.
À l'aide d'une cuillère à soupe, façonner des portions du mélange (environ 35 g) en formes de cylindres et réaliser la panure en les trempant d'abord dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
Assaisonner avec un filet d'huile et placer les croquettes au congélateur pendant 30 minutes. Une fois le temps nécessaire écoulé, les placer sur l'AIRFRY et enfourner.

Cuisson

280°C, 6 minutes





Facile



1 heure 30 minutes



50 olives

Ingrédients

- 500 g d'olives vertes
- 50 g de bœuf maigre
- 50 g de porc maigre
- 50 g de poulet
- 15 g de chapelure
- ½ oignon
- Noix de muscade
- 40 g de Parmigiano Reggiano râpé
- Zeste d'½ citron
- ½ carotte
- ½ branche de céleri
- ½ verre de vin blanc
- 3 œufs
- Sel
- Farine
- Chapelure

OLIVES D'ASCOLI

Préparation

Hacher finement l'oignon, le céleri et la carotte et les faire revenir dans trois cuillères à soupe d'huile. Couper les viandes en dés, les ajouter aux légumes frits et les faire dorer. Ajouter le vin blanc et poursuivre la cuisson à feu doux. Retirer du feu, laisser refroidir puis hacher finement à l'aide d'un mixeur. Verser dans un bol et ajouter la noix de muscade, le zeste de citron, un œuf, le parmesan râpé, la chapelure et bien mélanger jusqu'à ce que la préparation devienne lisse.

Laisser reposer le mélange et dénoyauter les olives avec un couteau, en effectuant une seule coupe en spirale, au niveau du pédoncule.

Pour farcir les olives, former des petites boules de farce et les insérer dans les spirales d'olives obtenues.

Séparément, préparer trois bols différents contenant la farine, les œufs battus et la chapelure. Tremper chaque olive dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. Placer toutes les olives farcies et panées au congélateur pendant au moins une demi-heure.

Préchauffer le four avec l'AIRFRY à l'intérieur, sortir les olives du congélateur, les assaisonner avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel, puis enfourner.

Cuisson

280°C, 20 minutes





Facile



50 minutes



4 personnes

Ingrédients

- 16 tranches de pain de mie
- 250 g de mozzarella
- Chapelure
- Lait
- Farine
- 2 œufs

MOZZARELLA EN CARROZZA

Préparation

Préchauffer le four avec l'AIRFRY à l'intérieur. Retirer la croûte des tranches de pain de mie et couper la mozzarella en fines tranches. Répartir le lait, la farine, la chapelure et les œufs battus dans quatre assiettes différentes. Ajouter une pincée de sel et de poivre au lait et aux œufs battus. Tremper légèrement le pain dans le lait. Placer un morceau de mozzarella sur une tranche de pain. Couvrir avec une autre tranche de pain et presser fermement ensemble pour former un sandwich ou de petites boules. Ensuite, tremper dans l'œuf, en veillant à bien imbiber tous les côtés. Ensuite, les passer dans la farine, puis à nouveau dans l'œuf, et enfin dans la chapelure.

Placer les sandwiches de mozzarella au congélateur pendant 30 minutes, puis les déposer sur l'AIRFRY avec un filet d'huile et enfourner.

Cuisson

280°C, 8 minutes



-  Facile
-  30 minutes
-  4 personnes

Ingrédients

- 500 g de blancs de poulet
- 3 œufs
- 100 g de chapelure
- Huile d'olive
- Sel, poivre

NUGGETS DE POULET

Préparation

Préchauffer le four avec l'AIRFRY à l'intérieur. Couper le poulet en cubes d'environ 3 cm, en essayant de leur donner une taille identique. Saler et poivrer la viande selon votre goût, en la massant doucement.

Séparément, battre les œufs avec un filet d'huile, puis les tremper dans le mélange d'œuf, en prenant soin de couvrir tous les côtés. Enfin, les paner avec la chapelure.

Placer le poulet sur l'AIRFRY et enfourner.

Cuisson

280°C, 20 minutes





Facile



1 heure 30 minutes



4 personnes

Ingrédients

- 4 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de semoule fine de blé dur
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- ½ cuillère à café de bicarbonate
- 150 ml d'eau
- 200 g de légumes mixtes (courgettes, cœurs d'artichauts, choux-fleurs)
- Sel

LÉGUMES ENROBÉS

Préparation

Préchauffer le four avec l'AIRFRY à l'intérieur.

Préparation des légumes :

Laver et couper les légumes : courgettes en bâtonnets, choux-fleurs en rosettes et artichauts en tranches. Porter une casserole d'eau salée à ébullition et plonger les légumes pendant quelques minutes, puis les égoutter.

Préparation de la pâte :

Mélanger la farine, la semoule fine, le gingembre, le bicarbonate et le sel. Ajouter progressivement l'eau à température ambiante, en remuant avec un fouet, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Envelopper la pâte dans un film plastique et la placer au réfrigérateur pour qu'elle repose pendant 10 minutes. À l'aide d'une pince de cuisine, plonger rapidement chaque morceau de légume dans la pâte, puis le placer sur une plaque de cuisson. Une fois que tous les légumes ont été panés, les placer au congélateur pendant au moins 30 minutes.

Passé ce temps, les sortir du congélateur, les placer sur l'AIRFRY et enfourner.

Cuisson

280°C, 20 minutes





Facile



25 minutes



4 personnes

Ingrédients

- 800 g de pommes de terre
- Sel, huile de tournesol

FRITES

Préparation

Éplucher les pommes de terre et les couper en allumettes d'environ 1 cm d'épaisseur.

Faire cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four avec l'AIRFRY à l'intérieur. Puis, égoutter les pommes de terre, les sécher, les assaisonner avec un peu d'huile et de sel et enfourner.

Cuisson

250°C, 6 minutes





Facile



30 minutes



4 personnes

Ingrédients

- 350 g de calamars (Totani)
- 350 g de calamars (Calamari)
- 300 g de crevettes
- Huile

Pour la pâte à frire :

- 50 g de semoule fine de blé dur
- 50 g de chapelure
- 1 bouquet de persil
- Sel et poivre

FRITURE MIXTE

Préparation

Préchauffer le four avec l'AIRFRY à l'intérieur.
Laver et préparer soigneusement les poissons, en retirant les tentacules des calamars, puis en décortiquant et en déveinant les crevettes à l'aide d'un cure-dent.

Laisser le poisson reposer sur du papier absorbant, puis assaisonner avec un filet d'huile.

Dans un bol, mélanger la semoule fine de blé dur avec la chapelure, le persil haché, le sel et le poivre. Ajouter ensuite le poisson en s'assurant de le paner uniformément.

Placer sur l'AIRFRY et enfourner.

Cuisson

260°C, 20 minutes



smeg.fr

