

**Gina Homolka**

avec la collaboration de Heather K. Jones, R.D.

# AIR FRYER

## 75 RECETTES SANTÉ

POUR SIMPLIFIER LES SOIRS DE SEMAINE

Photographies d'Aubrie Pick

Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Paulette Vanier



# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 7

CONSEILS D'UTILISATION DE LA FRITEUSE À AIR CHAUD 8

PLATS PRINCIPAUX  
À BASE DE LÉGUMES 13

VOLAILLE 39

BŒUF, PORC ET AGNEAU 85

POISSON ET FRUITS DE MER 113

ACCOMPAGNEMENTS 143

TABLEAU DES ÉQUIVALENCES  
POUR LA CUISSON AU FOUR 171

INDEX 174

REMERCIEMENTS 176





# INTRODUCTION

De toute évidence, ma friteuse à air chaud m'obsède, puisque c'est le second livre que je publie sur le sujet. En 2019, quand j'ai écrit le premier, je venais de découvrir cet appareil, et j'ai eu grand plaisir à mettre au point des recettes permettant de l'utiliser au mieux (j'ai aussi connu les échecs que ce genre d'expérimentation entraîne inévitablement). C'est désormais l'un des appareils que j'emploie le plus (avec ma cafetière) et j'ai, depuis mon premier essai, grandement perfectionné les recettes que j'y concocte. Si mon premier livre comportait une grande diversité de plats – des muffins aux desserts, en passant par les entrées et les plats principaux –, celui-ci est consacré aux mets savoureux et sains qu'on peut servir pour le repas du soir grâce à la friteuse à air chaud. Nul doute qu'ils plairont à tous les membres de la famille, petits et grands.

Voyons d'abord en quoi consiste la friteuse à air chaud (bien connue sous son nom anglais *air fryer*). Il s'agit en réalité d'un amalgame de four à convection de table, de friteuse et de four à micro-ondes. L'appareil comprend un élément chauffant (habituellement dans le haut), un panier grillagé ou en métal dans lequel mettre les aliments à cuire et un ventilateur qui fait circuler l'air chaud.

La cuisson au four génère de la vapeur, laquelle peut avoir pour effet de détrempier et de ramollir les aliments, alors que la friture les saisit rapidement dans l'huile chaude et leur confère cette texture croustillante que nous apprécions tant. Or, la friteuse à air chaud génère une chaleur intense qui cuit les aliments avec plus d'efficacité et de manière plus homogène que l'une ou l'autre de ces méthodes. Résultat : des aliments croustillants et dorés à l'extérieur, et juteux et tendres à l'intérieur. Comme on n'a pas à manipuler une grande casserole pleine d'huile bouillante, c'est aussi beaucoup plus sécuritaire et moins salissant que

la grande friture. Ainsi, je n'ai pas à surveiller ma fille de onze ans quand elle s'en sert. Sans compter que c'est aussi plus sain et qu'on peut s'en servir également pour rôtir des légumes et du poisson, cuire des muffins et de la quiche, réchauffer les restants et faire dégeler les plats congelés sans avoir à chauffer toute la cuisine ou se préoccuper de préchauffage, ce qui est précieux en été. Il s'agit vraiment d'un appareil merveilleux. Je m'en sers notamment pour préparer des variantes plus saines des plats que mes enfants et mon mari aiment. Dans ce livre, je me suis particulièrement intéressée à ceux qui sont hautement caloriques, comme le bifteck pané, les samosas et le sandwich au poisson frit, pour ne nommer que ceux-là. J'ai aussi découvert qu'on pouvait se servir de la friteuse à air chaud pour préparer des sautés, comme le Bœuf au brocoli (page 106) et le Poulet aux légumes au miel et à la sauce sriracha (page 77), sans les élaboussures qui accompagnent généralement ce genre de cuisson.

On peut également préparer des repas tout-en-un tels que le Poulet, asperges et tomates, sauce balsamique (page 78) ou la Saucisse Kielbasa, légumes et pierogis (page 66): il suffit de déposer les ingrédients dans le panier et de les cuire ensemble, tout simplement! Bien sûr, on peut y cuire en quelques minutes des ingrédients à base de protéines animales, par exemple le saumon, un poulet entier, des côtelettes de porc juteuses, des biftecks... La préparation des repas de semaine s'en trouve grandement facilitée.

Toutes les recettes de ce livre contiennent l'information nutritionnelle pertinente de même que des codes de couleur indiquant s'il s'agit d'un plat qui peut se préparer en 30 minutes ou moins, s'il est sans gluten, sans produits laitiers ou végétarien, et s'il se congèle. J'espère que les recettes, de même que votre friteuse à air chaud, vous inspireront pour la préparation de vos repas du soir. Amusez-vous et attendez-vous à connaître de purs bonheurs culinaires. Je peux vous assurer que vous y reviendrez encore et encore.

## CONSEILS D'UTILISATION DE LA FRITEUSE À AIR CHAUD

**Le fait de ne pas avoir à intervenir facilite grandement l'utilisation de la friteuse à air chaud. Grâce aux conseils utiles et aux astuces qui suivent, vous concocterez des plats à la texture et à la saveur incomparables!**

### **Retournez les aliments à mi-cuisson.**

Comme l'élément chauffant de la friteuse se trouve dans le haut, vous devez retourner les aliments à mi-cuisson. Le poisson fait exception puisqu'il peut cuire à l'unilatéral.

**Secouez les petits aliments, par exemple les frites ou les crevettes.** À mi-cuisson, ouvrez le couvercle et secouez le panier; la cuisson sera alors plus uniforme. La minuterie s'interrompra et reprendra quand vous aurez replacé le panier et fermé le couvercle.

**Ne surchargez pas l'appareil.** L'appareil cuit les aliments en faisant circuler l'air chaud autour d'eux. En le surchargeant, on limite cette réaction. Les aliments cuisent alors à la vapeur plutôt que de griller, et la cuisson est inégale. Toutefois, cela est parfois avantageux; c'est le cas du plat de Bœuf au brocoli (page 106), pour lequel je souhaitais justement que les légumes cuisent à la vapeur.

**Coupez les aliments ou faites-les cuire en plusieurs fois.** Coupez en deux les gros morceaux de viande tels qu'un bifteck ou une longe de porc, et faites cuire les aliments en plusieurs fois s'il y en a trop pour une seule fois.

**Faites dorer les aliments.** Biftecks, côtelettes et légumes seront plus dorés si vous les vaporisez d'un peu d'huile. Les corps gras sont utiles à cette fin, et il en faut très peu. Épongez bien la viande à l'aide d'essuie-tout afin d'éliminer le surplus d'humidité et de favoriser une meilleure cuisson. Une marinade sèche contribuera par ailleurs à colorer les morceaux de viande maigre.

**Attention au papier parchemin!** Ne faites pas chauffer la friteuse avec du papier parchemin employé seul (il doit être recouvert par les aliments), car il risquerait de toucher l'élément chauffant et de s'enflammer.



## QUESTIONS ET RÉPONSES

Voici les réponses aux questions qu'on me pose le plus souvent concernant l'achat et l'utilisation d'une friteuse à air chaud.

### Quel appareil préférez-vous ?

Il existe différents types d'appareils, dont la friteuse avec panier, le four-grilloir, voire la cocotte minute électrique avec fonction de friture à air chaud. J'en ai expérimenté plusieurs et je dois dire que je préfère la friteuse avec panier. À l'achat d'un tel appareil, assurez-vous qu'il a une puissance d'au moins 1700 watts, qu'il est antiadhésif (cela facilite grandement le nettoyage), que la température et le temps de cuisson se règlent et que son panier est d'une dimension qui convient au nombre de personnes que vous avez à nourrir.

Toutes les recettes de cet ouvrage ont été réalisées dans une friteuse GoWISE munie d'un panier d'une capacité de 5,4 litres. On peut y cuire un poulet entier, une poitrine de dinde et d'autres gros morceaux de viande.

### Est-il nécessaire de préchauffer la friteuse ?

Sauf à quelques rares exceptions, les recettes qui suivent n'exigent pas de préchauffage. Comme la friteuse à air chaud cuit beaucoup plus rapidement qu'un four, cette étape n'est nullement nécessaire, à moins que le plat n'exige qu'une brève cuisson, comme c'est le cas pour le Thon en croûte de sésame avec mayonnaise au wasabi (page 118). Sans compter que, en omettant le préchauffage, on gagne du temps.

### Faut-il ajouter de l'huile ?

Les aliments panés avec de la chapelure ou de la farine et vaporisés d'un peu d'huile deviennent dorés et croustillants. Même chose pour les légumes rôtis et les frites – je les remue avec juste assez d'huile pour

qu'ils soient croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. La plupart du temps, je vaporise également le panier d'huile pour éviter que les aliments y adhèrent ; afin de prévenir l'accumulation et la formation de résidus qui risqueraient de l'abîmer, optez pour un produit exempt d'additifs ou pour une bouteille munie d'un vaporisateur que vous remplirez de l'huile de votre choix.

### Comment nettoyer la friteuse à air chaud ?

On doit le faire après chaque utilisation. Les parties amovibles de l'appareil – notamment le panier et le tiroir – vont généralement au lave-vaisselle, mais il est important de lire le manuel de l'utilisateur pour s'en assurer. En outre, attendez que l'intérieur de votre appareil ait complètement refroidi avant de le nettoyer. Essayez l'extérieur et l'intérieur avec un chiffon humide afin d'éviter l'accumulation d'éclaboussures de graisse et d'aliments à proximité de l'élément chauffant, qui pourraient fumer. Après l'avoir nettoyé, faites-le fonctionner à vide avec son panier 1 ou 2 minutes afin d'assécher l'intérieur.

### Dois-je me procurer des accessoires particuliers ?

La plupart des modèles de friteuses sont munis de grilles et de plateaux (qu'on peut aussi acheter séparément), mais vous n'en aurez pas besoin pour réaliser la majorité des recettes de cet ouvrage. Le papier parchemin est le seul accessoire que j'ai quelquefois employé (voir la prochaine question). Par contre, quand les aliments sont très petits et risquent d'être projetés sous l'effet de l'air – par exemple les morceaux de banane plantain du Sandwich au poulet et à la banane plantain (page 40) –, je me sers alors d'une grille pour les retenir.

## Peut-on se servir de papier parchemin dans une friteuse à air chaud ?

Oui. Toutefois, il faut employer un papier conçu pour cet appareil; il est percé de trous afin de favoriser la circulation de l'air chaud. (On en trouve sur Amazon.) Je vous conseille fortement d'en garder à portée de main pour cuire les aliments qui adhèrent facilement aux surfaces, par exemple les Roulés au poulet croustillant (page 82).

## Peut-on se servir de papier d'aluminium dans une friteuse à air chaud ?

Je n'utilise le papier d'aluminium que pour me permettre de saisir certains aliments plus facilement, par exemple le poisson, qui peut se défaire quand on cherche à le prendre avec une spatule. Ou encore, quand je veux faire fondre du fromage sur des nachos à la fin de la cuisson, comme pour les Nachos aux haricots noirs (page 27).

## Comment convertir les recettes de plats généralement cuits au four pour la cuisson en friteuse à air chaud ?

On conseille généralement d'expérimenter la chose en commençant par diminuer la température de 14 °C (57 °F) et le temps de cuisson, de moitié. Puis on ajuste en tenant compte des résultats obtenus. C'est une question d'essais-erreurs!

## Le temps de cuisson varie-t-il en fonction de la quantité d'aliments que contient le panier ?

Bien sûr. Ainsi, si je fais cuire les Ailes de poulet façon Gina Homolka (page 46) en une seule fois, la cuisson demandera pratiquement deux fois plus de temps que si je les cuis en deux fois, même si je secoue le panier à quelques reprises. En revanche, si je cuis une seule portion d'un plat, la cuisson durera quelques minutes de moins.

## LÉGENDE

Repérez ces icônes utiles!

-  **Rapide (prêt en 30 minutes ou moins)**
-  **Végétarien**
-  **Sans gluten**
-  **Sans produits laitiers**
-  **Se congèle**

## POINTS WEIGHT WATCHERS

Les personnes qui suivent le régime **Weight Watchers** trouveront les points WW de tous les plats dont je propose les recettes sur mon site, sous l'onglet **Cookbook Index** : <https://www.skinnytaste.com/cookbook-index> (en anglais seulement).

## À PROPOS DU SEL

Les types et les marques de sel varient, tant en ce qui concerne la quantité de sodium qu'ils renferment que la saveur. Par souci d'uniformité – pour la saveur comme pour l'information nutritionnelle indiquée –, toutes les recettes de ce livre ont été préparées avec le sel **cashier Diamond Crystal**. Si vous employez une autre marque ou un autre type de sel, assurez-vous de bien goûter et de rectifier au besoin. Si vous suivez un régime à faible teneur en sel, n'hésitez pas à ajuster les quantités au besoin.



# PLATS PRINCIPAUX À BASE DE LÉGUMES

-   Stromboli aux légumes 14
-    Bols de tofu et de brocoli à la sauce soya et au sésame 16
-     Rouleaux de printemps au tofu et aux herbes, sauce aux arachides 19
-    Salade verte aux pois chiches épicés et au halloumi 20
-     Aubergines au parmesan 23
-   Falafels 24
-    Nachos aux haricots noirs 27
-   Samosas géants, chutney à la coriandre et à la menthe 28
-   Chaussons au fromage 30
-     Chou-fleur Général Tao 33
-    Pizza aux légumes sur baguette 34
-   Arancinis à la mode cajun, sauce marinara au poivron rouge 37