

ALEXANDRA DIAZ

Photographe : Ali Rahimi

L'amour est dans l'air fryer

75 recettes
crousti-fondantes
à la Diaz!

Sommaire

page 8 **Notre histoire d'amour**

Déjeuner



page 11

Chronique:
Notre première date

Sandwich



page 35

Chronique:
L'effet Fryfry

Snack /apéro Végé



page 65

Chronique:
Il en faut peu
pour être heureux



page 103

Chronique:
Ses petites manies

Mer



page 133

Chronique :
Bon à savoir, pour
un bonheur qui dure

Volaille



page 167

Chronique :
Le roi de la cuisine

Viande



page 193

Chronique :
Un aimant
à gourmands!

Dessert



page 215

Chronique :
Grâce à toi,
mon Fryfry,
ma vie est festive!

page 232 **Index des recettes**

page 234 **Index par catégories**

page 237 **De tout cœur, gracias!**

Notre histoire d'amour

Il était une fois une fille qui a eu un coup de foudre électrisant, de ceux qui font rougir les joues et accélérer le cœur. On parle ici de celui qui laisse une marque positive sur sa vie à tout jamais, qui fait rayonner, qui chamboule tout, mais qui, contre toute attente, dure, comme un amour vrai et passionné.

J'étais bien dans mon petit cocon familial douillet, savourant chaque instant. Chez nous, on apprécie ce qu'on a, et on le fait avec panache. J'enseigne ça à mes enfants avec un clin d'œil et un sourire en coin. On ne demande pas grand-chose, sauf peut-être du piquant dans la vie. On rêve, et pas seulement la nuit. On rêve grand, audacieux, et on travaille dur pour réaliser nos belles folies. Voyager, découvrir, déguster... dans le but de toujours flirter un peu avec la vie.

Puis, un jour, ma collègue Laurence, avec un sourire coquin, m'a dit : « Alex, tu dois le rencontrer ! C'est comme un tango, une danse que tu ne voudras jamais voir se terminer. Je suis passée par là et, je te jure, ça change le quotidien autour de l'îlot. » J'ai répondu avec un haussement de sourcils : « Vraiment ? »

Avec une légère hésitation, j'ai ouvert mon ordi, pleine d'appréhension. Ma petite voix intérieure, un brin taquine, m'a soufflé : « Tu sais, tu ne peux pas gagner le gros lot si tu n'achètes pas de billet de loterie. Allez, *let's go, girl.* »

Laurence, avec son air espiègle habituel, m'a encouragée : « Vas-y, swipe ! » J'ai cédé. Deux jours plus tard, il apparaissait, aussi séduisant qu'un James Bond de la cuisine, sur le paillason.

Aujourd'hui, je lève mon verre à Laurence pour la remercier de m'avoir présenté l'irrésistible Monsieur Fryfry. Deux ans plus tard, c'est encore mon tour de vivre avec lui une romance qui se renouvelle chaque jour.

Je souhaite à tout le monde une rencontre aussi croustillante et exquise. Le secret de notre union chaude comme un feu de camp ? Une complicité et un esprit d'équipe à faire pâlir d'envie. Prêt pour le grand dévoilement ? Laissez-moi vous présenter mon séduisant Fryfry.

A handwritten signature in black ink that reads "ALEX x". The letter "A" is large and stylized, with a small "x" at the end.

Notre première date

Laissez-moi vous raconter notre premier tête-à-tête.

Je l'avoue, j'étais fébrile la première fois, un peu comme lorsqu'on choisit une nouvelle robe pour un premier rendez-vous. J'espérais que ça clique, que les étincelles volent, que le feu d'artifice éclate ! On n'accueille pas tous les jours la rencontre de sa vie à la maison. Je n'avais pas d'attentes et je me retrouvais avec le George Clooney de la cuisine !

Je l'ai trouvé simple, comme un flirt d'été, et efficace, comme un tango argentin. Et surtout, intelligent, comme ceux qui savent exactement où et comment vous divertir et vous alléger la vie. Des valeurs qui font battre mon cœur plus vite et me donnent des papillons dans le ventre. Il avait tout : l'allure *slick* et la simplicité d'un voisin d'à côté. Pas besoin de décoder ni de boule de cristal pour le comprendre. Je ne suis pas du genre à lire un manuel d'instructions, je préfère improviser, un peu comme sur un plancher de danse. Je suis spontanée et, après une journée rushante, je veux une finale douce, pimentée et, parfois, réconfortante comme un chocolat chaud. Il m'a offert tout ça. Depuis, on monte en amour ensemble, comme deux danseurs de salsa, au fil des repas préparés en équipe et partagés en famille.

Il m'a ouvert ses deux grands tiroirs XLarges, comme un gentleman ouvre la porte de sa voiture. On a testé tout ce que j'avais sous la main, avec une petite touche d'huile d'olive ou d'avocat au pinceau ou en aérosol, et la magie du crousti-fondant a opéré entre nous. Protéines à gauche, légumes à droite, c'est notre petit jeu coquin.

Ce que j'aime particulièrement, c'est qu'il a une ouverture d'esprit plus grande que tout ce que j'ai connu. Il est cosmopolite, s'adapte à tout, les enfants l'adorent, les ados l'adoptent illico.

Il ne faut jamais s'embarquer trop vite en amour, je le sais bien, mais, entre nous, c'était électrique. Les voisins, avec leurs regards furtifs, ont remarqué sa présence. Ils étaient à la fois heureux et curieux de le voir chez nous. Tout le monde en veut un comme lui. Je suis certaine d'une chose, il va continuer de charmer sur son passage. Je ne suis pas jalouse, aimez-le à l'infini vous aussi, comme je l'aime. Je vous veux tous heureux !





Egg in a hole

Cuire un œuf dans un bagel est une tendance d'ados que je vois passer constamment sur TikTok et qui a séduit l'adolescente éternelle que je suis. Je les fais plus chics pour nos samedis matin amoureux, avec des champignons.

[Recette page suivante](#)

Portions 4 Préparation 10 min Cuisson 18 min

2 bagels coupés en deux
15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise
8 tranches de bacon coupées en deux
2 fines tranches de jambon de Bayonne
4 tranches de fromage provolone
4 petits œufs de poule ou de pintade
15 ml (1 c. à soupe) d'épices à bagel plein-goût

Garniture aux champignons

1 paquet de 225 g de champignons cremini coupés en six ou en huit quartiers
5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
2 oignons jaunes ou rouges coupés en fines rondelles
30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

Pour préparer la garniture aux champignons, mélanger les champignons et l'huile d'olive dans le panier de la friteuse et cuire 7 minutes à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry ». Dans un bol, mélanger les champignons, les oignons et le persil. Réserver. **Pour préparer les bagels**, agrandir le trou au milieu de chaque moitié de bagel à l'aide d'un emporte-pièce rond de 3,5 cm (1½ po) de diamètre. Badigeonner de mayonnaise le côté coupé de chaque bagel et enrouler quatre demi-tranches de bacon autour de chaque demi-bagel en passant par le trou. **Placer les bagels** dans la friteuse, côté coupé vers le haut, et cuire 6 minutes à 160 °C (325 °F) à la fonction « Bake ». **Déposer le jambon et le fromage** dans le trou des bagels et casser délicatement les œufs. Cuire 5 minutes ou selon la cuisson désirée pour les œufs. **Garnir de la préparation aux champignons** et d'épices à bagel plein-goût.



Sandwich

- Sandwich caprese, page 38
- Smash tortillas, sauce à burger, page 41
- Grilled cheese au chorizo en croûte de jalapeño, page 44
- Tartine au pecorino, à la pancetta et au miel, page 47
- Stromboli aux légumes, page 48
- Sandwich au poulet tandoori, mayo au citron et à la coriandre, page 51
- Calzone aux 3 fromages, sauce marinara épicée, page 54
- Mini burger sur laitue iceberg, page 57
- Burger de crevettes, mayo cajun, page 59
- Hot-dog sous-marin, page 62

L'effet Fryfry

Tout est plus amusant avec lui. Le fun lui court après comme un chaton après une balle de laine. Il est cette balle rebondissante. Tout va à la vitesse de l'éclair, sans sacrifier une miette de plaisir, sans jamais me faire sentir pressée. Avec lui, chaque moment est comme croquer dans un chocolat farci au chili : surprenant, mais délicieusement addictif.

Depuis qu'il est entré dans ma vie, j'en fais moins... mais oh là là, ce que je fais est digne d'une reine de la salsa dans un concours de *ballroom* ! Et puis, *adios* le chaos du quotidien ! Ce qui reste à faire ? Presque rien, si on s'assure de le vaporiser d'un peu d'huile. Pas trop, juste un zeste. Avec lui, rien ne colle, tout glisse.

Il est le couteau suisse de la cuisine. Il nous offre du croustillant, du tendre, du juteux, du fondant. Il peut frire, rôtir, réchauffer, déshydrater, cuire, griller... Mais, honnêtement, même s'il ne faisait que griller mes tartines le matin, je serais conquise. Nous avons encore tant à explorer ensemble. Il m'épate chaque fois. Récemment, il a même déshydraté quelques tranches d'agrumes pour nos cocktails. Nous avons trinqué à nos deux ans, et je lui ai murmuré : « *Salud mi señor FrrrryFrrrry!* »

Sandwich caprese

C'est LE sandwich fait dans mon air fryer qui m'a convaincue de vendre mon grille-pain sur Marketplace.

Portions 2 Préparation 10 min Cuisson 14 min

- 1 oignon blanc émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail coupée en fines rondelles
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 4 tranches de pain de campagne
- 3 tomates séchées hachées finement
- 1 tomate rouge coupée en rondelles
- 2 tranches de prosciutto coupées en deux
- 8 feuilles de basilic
- 1 boule de 125 g de mozzarella coupée en tranches

Mélanger l'oignon et l'huile dans le panier de la friteuse et cuire 5 minutes à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry ». Ajouter l'ail, mélanger et cuire 5 minutes. **Tartiner de beurre** les quatre tranches de pain. Garnir de tomates séchées, d'oignon et d'ail, de rondelles de tomate rouge, de prosciutto, de basilic et de tranches de mozzarella. Cuire à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry » 4 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré et que le fromage soit fondu.



Snack / apéro

Taco cups, page 69

Riz croustillant et saumon wakamé, page 71

Chips de fromage, page 75

Crevettes à la noix de coco, mayo à la lime, page 76

Arancinis de chou-fleur et saucisses, page 79

Frites gaufrées au cheeseburger classique,
mayo ranch, page 82

Gnocchis frits, page 84

Jalapeños farcis, page 86

Frites de halloumi, ketchup épicé, page 89

Corn ribs et vinaigrette à l'ail épicée, page 91

Won-ton au thon, page 95

Baguette farcie à l'ail,
aux tomates séchées et au basilic, page 96

Pizza chou-fleur, page 98

Rondelles d'oignon, sauce au miel épicé, page 101

Il en faut peu pour être heureux

Monsieur Fryfry n'est pas seulement un chef d'orchestre du quotidien, c'est aussi le Casanova des légumes, le Don Juan des viandes et des poissons, le maître séducteur des apéros et des desserts. Avec son charme irrésistible, il fait virevolter les poêles et danser les casseroles comme personne en les balançant au rancart. La première fois que je l'ai mis en marche – est-ce la vapeur de sa friteuse qui a fait naître cette passion dévorante ? –, j'ai ressenti un inoubliable premier frisson de satisfaction.

Pour le séduire, je me suis parée de mes plus beaux accessoires, espérant être à la hauteur de ce maestro du crousti-fondant. Je voulais être sa muse, son acolyte, sa partenaire dans cette équipe culinaire endiablée. J'ai donc commandé tout ce qui pourrait faire battre son moteur un peu plus fort. Mais Fryfry m'a fait comprendre qu'il n'avait besoin de rien d'autre que de moi... et peut-être de quelques petits essentiels.

Alors, ensemble avec les cocos, on a exploré, on a expérimenté, on a... cuisiné ! Voici nos coups de cœur :

- Du papier sulfurisé (papier parchemin) préperforé ; il aime l'air chaud du Sud qui le traverse tout entier.
- Des moules à muffins en silicone, parce qu'il comprend que j'aime réutiliser ce que j'ai.
- Une grille de superposition d'aliments parce que j'aime cuisiner de plus grandes quantités quand on a de la visite.
- Des bols en verre, parfaits pour mes préparations gourmandes en sauce.

Ce n'est pas plus compliqué que ça. C'est lui, l'équipement le plus précieux de ma cuisine.



Taco cups

J'aime tout ce qui est mini. Je rêvais de petits tacos encore plus petits qu'ils ne le sont déjà. Des petites bouchées qui disparaissent comme par enchantement!

Donne 8 coupelles Préparation 20 min Cuisson 30 min

4 petites tortillas
Huile végétale en vaporisateur
1 filet d'huile d'olive
400 g (14 oz) de bœuf haché
½ oignon blanc haché
1 gousse d'ail hachée
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
5 ml (1 c. à thé) de paprika
5 ml (1 c. à thé) de coriandre fraîche hachée
5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
5 ml (1 c. à thé) de sauce Tabasco
Fromage tex mex

Garnitures (au goût)

Avocat coupé en lanières
Oignon vert tranché
Piment rouge coupé en petits dés
Crème sure
Salsa du commerce
Coriandre fraîche hachée
Piment chili rouge en rondelles

Déposer les 4 tortillas sur un plan de travail et placer un bol de 10 cm (4 po) de diamètre sur la tortilla, face vers le bas. Presser et découper à l'aide d'un couteau pour créer 8 ronds de tortilla. **Déposer les ronds de tortilla** dans 8 moules à muffins en silicone et les presser fermement au fond et sur les côtés des moules. Vaporiser d'huile végétale et déposer quelques fèves en céramique ou légumineuses sèches dans les coupelles pour qu'elles restent bien en place lors de la cuisson. Placer dans le panier de la friteuse et cuire 10 minutes à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry ». Retirer les fèves en céramique et réserver. **Dans le panier de la friteuse**, verser un filet d'huile d'olive. Mélanger le bœuf haché, l'oignon, l'ail, les épices et les sauces dans le panier. Cuire 15 minutes à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry », en remuant à mi-cuisson. **Répartir la préparation** de bœuf dans les coupelles en appuyant sur la viande avec le dos d'une cuillère. Ajouter le fromage, déposer les coupelles dans la friteuse et cuire à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry » 4 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Garnir chaque coupelle au goût.