

ALEXANDRA DIAZ

Air fryer tout végété

75 recettes santé et crousti-fun !





ALEXANDRA DIAZ

Photographe : Ali Rahimi

Air fryer tout végété

75 recettes santé et crousti-fun !

Sommaire

page 8 **La romance craquante!**

Déjeuner



page 11

Des découvertes,
tu feras.

Sandwich



page 39

Du congélo au panier,
directement
tu mettras.

Bol



page 67

D'une multitude
d'épices,
tu assaisonneras.

Salade



page 85

Ton panier, tu chériras.

Apéro



page 107

Moins de vaisselle,
tu laveras.

Souper



page 137

Du temps,
tu économiseras.

Accompagne- ment



page 167

Les légumes,
tu exploreras.

Dessert et collation



page 187

Avec ta cuisine,
tu rassembleras.

page 220 **Index des recettes**

page 222 **Index par aliments**

page 229 **Gracias de tout cœur!**



Banh mimi au tempeh caramélisé

Ce sous-marin à la vietnamienne est une véritable symphonie de saveurs. Ici, en version toute mimi, on troque le porc pour du tempeh bien doré. **Donne 2 banh mi Préparation 20 min Cuisson 8 min**

2 carottes, en julienne
250 ml (1 tasse) de radis daïkon, en julienne
80 ml (1/3 tasse) de vinaigre de riz + 10 ml (2 c. à thé)
30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
80 ml (1/3 tasse) de sauce hoisin + 30 ml (2 c. à soupe)
1 bloc de 220 g de tempeh, en tranches

2 pains à sous-marin
80 ml (1/3 tasse) de mayonnaise
80 ml (1/3 tasse) de coriandre fraîche, grossièrement hachée

1 Dans un bol, mélanger les carottes, les radis et 80 ml (1/3 tasse) de vinaigre de riz. Saler et poivrer. Réserver. **2** Dans un autre bol, mélanger la sauce soya, 30 ml (2 c. à soupe) de sauce hoisin et 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de riz. Ajouter le tempeh et mélanger pour bien l'enrober. Vaporiser la grille de la friteuse d'huile végétale. Déposer le tempeh dans le panier de la friteuse. Cuire à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry » 8 minutes. **3** Égoutter les légumes marinés. Ouvrir les pains en laissant un côté attaché. Badigeonner de mayonnaise et de 80 ml (1/3 tasse) de sauce hoisin. Répartir le tempeh, les légumes marinés et la coriandre dans les pains.

Bol de boulettes de quinoa, crema jalapeño et coriandre

Peu importe le moment de la journée, ces boulettes seront toujours les *stars* de la tablée. Pour un petit *kick* supplémentaire, utilisez un fromage fort, épicé, ou même fumé.

Donne 4 bols Préparation 30 min Cuisson 12 à 14 min

500 ml (2 tasses) de quinoa cuit
500 ml (2 tasses) de fromage cheddar, râpé
15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement pour chili mexicain, divisé
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
250 ml (1 tasse) de chapelure, régulière
2 œufs

1 l (4 tasses) de laitue romaine, grossièrement hachée
1 boîte de 540 ml de haricots noirs, rincés et égouttés
2 avocats, en tranches

Crema jalapeño et coriandre

250 ml (1 tasse) de crème sure
60 ml (¼ tasse) de coriandre fraîche
45 ml (3 c. à soupe) de jalapeños marinés, en tranches

1 Dans un grand bol, mélanger le quinoa cuit, le fromage, les épices, la chapelure et les œufs. Saler et poivrer généreusement. Avec les mains, former 20 petites boulettes de la grosseur d'une balle de ping-pong. **2** Déposer les boulettes dans le panier de la friteuse. Vaporiser généreusement d'huile végétale. Cuire à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry » de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. **3** Au mélangeur ou au pied-mélangeur, réduire tous les ingrédients de la crema en purée lisse. Saler et poivrer. **4** Répartir la laitue, les haricots noirs, les avocats et les boulettes de quinoa dans des bols de service. Garnir d'un filet de crema.







Salade aux betteraves et aux croûtons de halloumi, vinaigrette épicée à l'orange

Voilà ce qui arrive quand on combine l'amertume du radicchio, l'acidulé de l'orange, la douceur des betteraves, la pointe anisée du fenouil et le *kick* du piment chili: on en veut encore plus. Ai-je mentionné les croûtons de halloumi bien dorés ?

[Recette page suivante](#)

Donne 4 portions Préparation 25 min Cuisson 22 à 24 min

2 betteraves jaunes, pelées et coupées en quartiers
1 paquet d'environ 200 g de fromage halloumi, en cubes
1 radicchio, cœur retiré, coupé en quartiers
1 l (4 tasses) de roquette
½ bulbe de fenouil, finement tranché

Vinaigrette épicée à l'orange

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
1 petit piment chili, les graines retirées, finement haché
1 échalote française, finement hachée
2 oranges

1 Déposer les betteraves dans le panier de la friteuse. Vaporiser d'huile végétale. Saler et poivrer. Cuire à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry » de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et bien dorées. Réserver. **2** Déposer les cubes de fromage halloumi dans le panier de la friteuse. Cuire à 220 °C (425 °F) à la fonction « Air fry » 10 minutes. **3** Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, le piment, l'échalote et le jus de 1 orange. Saler et poivrer. Peler l'autre orange à vif et la couper en tranches, puis en morceaux. **4** Dans un bol ou une assiette de service, mélanger le radicchio, la roquette, le fenouil, les betteraves, les morceaux d'orange et la vinaigrette. Garnir de fromage halloumi.

Note Pour un raccourci éclair, utilisez des betteraves précuites du commerce.



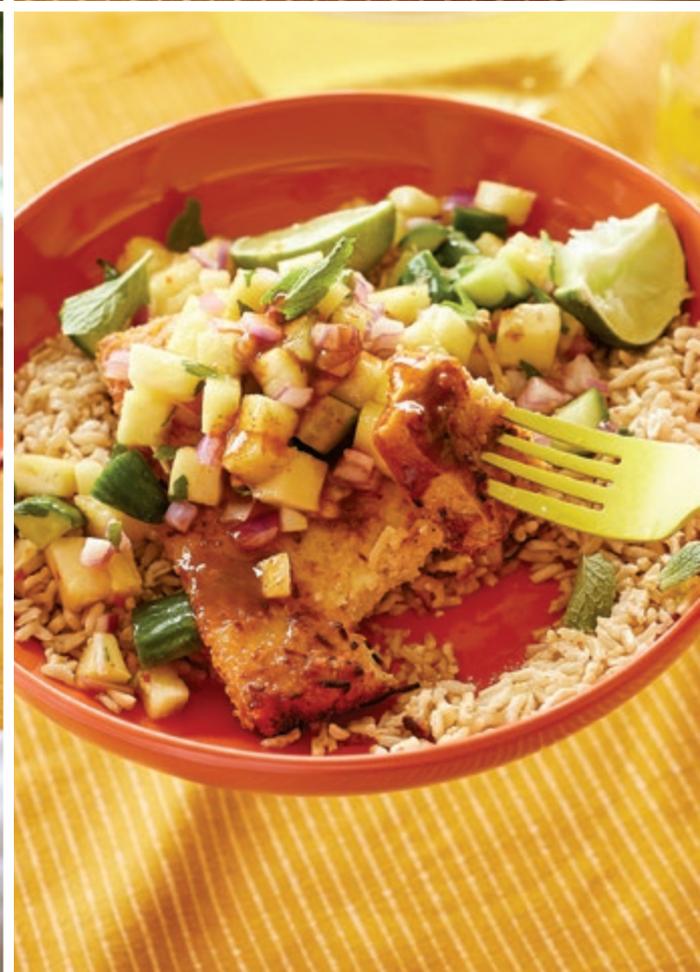
Tofu en croûte de noix de coco, salsa ananas et concombre

Le tofu est un canevas assez neutre pour qu'on puisse laisser s'exprimer l'artiste en soi. Noix de coco et salsa en main, on l'éclabousse de couleurs et de saveurs franches. Explosion gustative en perspective! **Donne 4 portions Préparation 20 min Cuisson 14 à 16 min**

1 œuf
125 ml (½ tasse) de noix de coco râpée
125 ml (½ tasse) de chapelure panko
1 bloc d'environ 350 g de tofu ferme ou extra-ferme, coupé en 4 tranches larges

Salsa ananas et concombre
500 ml (2 tasses) d'ananas frais, en dés
2 concombres libanais, en dés
80 ml (½ tasse) de sauce au piment chili sucrée
½ oignon rouge, en petits dés
Le jus de 1 lime
45 ml (3 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée

1 Dans un bol ou une assiette creuse, battre l'œuf. Déposer la noix de coco et la chapelure dans une autre assiette. Saler et poivrer. Mélanger. Une à une, tremper les tranches de tofu dans l'œuf battu, puis dans la préparation de noix de coco en pressant légèrement pour la faire adhérer. Déposer les tranches de tofu dans le panier de la friteuse en une seule couche. Vaporiser généreusement d'huile végétale. Cuire à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry » de 14 à 16 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. **2** Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la salsa. Saler et poivrer. **3** Répartir le tofu dans les assiettes et garnir de salsa. Servir avec du riz, si désiré.



Gnocchis aux légumes grillés, au pesto et aux bocconcini

Poêles et chaudrons restent dans l'armoire ce soir. Sortez plutôt votre nappe préférée du tiroir. Tout bon, tout simple, comme à la trattoria! **Donne 4 portions Préparation 20 min Cuisson 20 min**

500 g (1 lb) de gnocchis

1 oignon rouge, en dés

1 poivron, en cubes

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

500 ml (2 tasses) de tomates cerises, coupées en deux

1 l (4 tasses) de jeunes épinards

3 gousses d'ail, hachées

250 ml (1 tasse) de perles de bocconcini

125 ml (½ tasse) de pesto de basilic

Le zeste et le jus de 1 citron

80 ml (⅓ tasse) de feuilles de basilic frais

1 Dans un grand bol, mélanger les gnocchis, l'oignon, le poivron et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Déposer dans le panier de la friteuse. Cuire à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry » 10 minutes, en secouant le panier de temps à autre. Ajouter les tomates, les épinards et l'ail. Mélanger et poursuivre la cuisson 10 minutes, en remuant à mi-cuisson. **2** Dans le même bol, mélanger les perles de bocconcini, le pesto, le zeste et le jus de citron. Saler et poivrer. **3** Transférer les gnocchis et les légumes dans le bol. Mélanger. Répartir dans des bols ou une assiette de service. Garnir de basilic en le déchiquetant avec les doigts.





Carottes grillées, beurre citron et câpres

Ce beurre citron et câpres saurait élever plusieurs de vos légumes de prédilection plus haut que... le ciel! Sur un lit de carottes bien dorées, c'est divinement cochon.

Donne 4 portions Préparation 20 min Cuisson 14 à 16 min

450 g (1 lb) de carottes nantaises, coupées en deux sur la longueur

30 ml (2 c. à soupe) de beurre, ramolli

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais, haché

15 ml (1 c. à soupe) de câpres, hachées

Le zeste de 1 citron

Le jus de ½ citron

1 Déposer les carottes dans le panier de la friteuse. Vaporiser d'huile végétale. Cuire à 200 °C (400 °F) à la fonction « Air fry » de 14 à 16 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. **2** Dans un petit bol, mélanger le beurre, le persil, les câpres, le zeste et le jus de citron. Saler et poivrer. **3** Déposer les carottes dans une assiette de service. Ajouter le beurre aromatisé. Mélanger délicatement pour faire fondre le beurre et bien enrober les carottes.

Blondie aux haricots, au beurre d'arachide et à la confiture

Je ne sais pas ce qui est le plus surprenant ici : la présence de haricots blancs ou le fait que le mariage beurre d'arachide et confiture soit intemporel. Retour en enfance (avec mon toupet et ma coupe au carré) garanti. **Donne environ 12 blondies** Préparation 15 min Cuisson 24 min

Une boîte de 540 ml de haricots blancs, rincés et égouttés
125 ml (½ tasse) de cassonade
125 ml (½ tasse) de beurre de noix de cajou ou d'amande
1 œuf

80 ml (⅓ tasse) d'huile de coco, fondue
60 ml (¼ tasse) de flocons d'avoine
5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
80 ml (⅓ tasse) de beurre d'arachide
80 ml (⅓ tasse) de confiture de fraises ou de framboises

1 Déposer tous les ingrédients à l'exception du beurre d'arachide et de la confiture dans le récipient du robot culinaire. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **2** Vaporiser d'huile végétale un moule de cuisson rectangulaire d'environ 15 cm x 23 cm (6 po x 9 po) ou un moule rond, au format du panier de la friteuse. Transférer la purée dans le moule. Ajouter le beurre d'arachide et la confiture par petites cuillerées sur la préparation. Passer un couteau afin de créer un effet marbré. **3** Déposer le moule dans le panier de la friteuse. Cuire à 150 °C (300 °F) à la fonction « Bake » (ou « Air fry ») 24 minutes. Laisser tempérer avant de couper en carrés.

Note Pour un goût d'arachide encore plus prononcé, utilisez du beurre d'arachide plutôt que du beurre de noix de cajou ou d'amande dans la base aux haricots.



Index des recettes

A

- Alfajores, [190](#)
- Aloo gobi chana et raïta concombre, aneth et lime, [165](#)
- Arepas au fruit du jacquier, [55](#)
- Artichauts rôtis et aioli citronné, [176](#)
- Asperges au miso et au miel, [184](#)
- Aubergines à la marocaine, [145](#)
- Avocats fiesta aux lentilles, [159](#)

B

- Banh mimi au tempeh caramélisé, [47](#)
- Barres protéinées choco-café, [215](#)
- Biscuits double chocolat sans gluten, [211](#)
- Biscuits sablés au citron et aux pistaches, [203](#)
- Blondie aux haricots, au beurre d'arachide et à la confiture, [194](#)
- Bol de boulettes de quinoa, crema jalapeño et coriandre, [78](#)
- Bol de champignons teriyaki, [83](#)
- Bol de falafels verte, [73](#)
- Bol de halloumi au zaatar, [77](#)
- Bol de tofu au brocoli, aux petits pois et au riz sauvage, vinaigrette tahini, [71](#)
- Bol de tofu shawarma, [80](#)
- Boulettes indiennes, sauce coco et noix de cajou, [149](#)
- Brie en croûte avec pacanes et cerises, [121](#)
- Brochettes de fruits à la lime et au Tajin, [199](#)
- Burger de haricots et de quinoa au chipotle, [42](#)

C

- Carottes grillées, beurre citron et câpres, [179](#)
- Carrés de rêve lime et coco, [204](#)
- Carrés matin aux amandes et aux bleuets, [17](#)
- Chili aux patates douces, à la PVT et aux haricots noirs, [141](#)
- Chili cheese fries, [162](#)
- Croque-Diaz aux champignons et au gruyère, [22](#)
- Crostinis au fromage de chèvre, aux figues et au miel, [129](#)
- Crudités rôties, trempette soyeuse aux herbes, [116](#)

E

- Egg bites, [14](#)
- Empanadas déjeuner, [37](#)

F

- Feta en croûte de dukkah, [135](#)

G

- Gnocchis aux légumes grillés, au pesto et aux bocconcinis, [160](#)
- Granola maison au chia, à la noix de coco et au chocolat noir, [21](#)
- Grappes érable et noix, [219](#)

H

- Haricots verts umami, [172](#)

L

- Légumes rôtis à la harissa, [180](#)
- Lupins épicés, [133](#)

M

Muffins à la patate douce, au chanvre et aux épices, 25

N

Nouilles de courgettes aux tomates cerises, aux olives et au feta, 142

O

Okonomiyaki (omelette japonaise aux légumes), 113

Olives croustillantes avec yogourt et huile épicée, 130

P

Pain au gingembre et aux épices, 209

Pancakes de quinoa, 27

Pêches façon croustade, yogourt épicé, 200

Pizza bianca au brocoli et aux noisettes, 157

Pizzata (frittata façon pizza), 33

Pois chiches enrobés de chocolat, 212

Pommes de terre farcies façon spanakopita, 183

Portobellos farcis aux haricots blancs et aux tomates séchées, 153

Pouding minute protéiné au chocolat, 193

Q

Quesadillas épicées au tofu et aux patates douces, 49

R

Rapinis épicés à l'ail et au parmesan, 175

S

Salade aux betteraves et aux croûtons de halloumi, vinaigrette épicée à l'orange, 103

Salade croquante à la thaïe, 89

Salade de courge, de chou de Bruxelles et de noisettes, 101

Salade de nouilles soba, 93

Salade façon cheeseburger, 96

Salade gado gado, 98

Samosas au panais, chutney menthe et coriandre, 125

Sandwich au végépâté maison, 64

Sandwich de tofu style Reuben, 63

Scone géant aux pommes et au cheddar, 30

Sopaipillas de courge avec pebre, 111

Sous-marin végété, 56

Steak de rutabaga et chimichurri, 171

T

Taboulé de quinoa et de pois chiches croquants, 90

Tacos de chou-fleur Buffalo, 45

Tacos de tempeh à la jerk, salsa avocat et mangue, 59

Tartelettes s'mores, 197

Toast « costarde », 35

Tofu en croûte de noix de coco, salsa ananas et concombre, 154

Tofu parmigiana, 146

Trempeuse de courgettes grillées au feta, à la menthe et aux olives, 118

W

Wrap de tofu croustillant au chili sucré, 52

Ouvrez le tiroir : ça déborde de couleurs et de saveurs !

Du végé dans l'air fryer,
c'est tout, sauf ennuyant !
Du déjeuner *pimpé* jusqu'au
souper vitaminé, en passant
par l'apéro à partager,
de généreux bols repas,
des salades qui ont du pep,
des sandwiches parfaitement
relevés, des légumes si faciles
à réinventer et des desserts
gourmands, voici 75 nouvelles
recettes qu'on savoure à belles
dents. Branchez la machine,
vous êtes à un *bip* du bonheur !

