

RICARDO

FRITEUSE À AIR NUMÉRIQUE

*guide d'utilisation, d'entretien,
recettes et conseils*



Merci d'avoir acheté la friteuse à air numérique **RICARDO**.
Avant d'utiliser ce produit, veuillez lire attentivement ce guide d'utilisation.

IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

.....

Lors de l'utilisation d'appareils électriques, il est important de toujours prendre des mesures élémentaires de sécurité pour réduire le risque d'incendie, d'électrocution ou de blessure corporelle, et en particulier les mesures suivantes.

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS ATTENTIVEMENT AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION.

- ::: Cet appareil ne doit pas être utilisé par des enfants. Garder l'appareil et son cordon d'alimentation hors de la portée des enfants et des animaux domestiques. La surveillance étroite d'un adulte est nécessaire lorsque l'appareil est en fonction à proximité d'un ou de plusieurs enfants.
- ::: Toujours utiliser l'appareil sur une surface plane, stable et résistante à la chaleur. Il n'est pas recommandé d'utiliser l'appareil sur des surfaces sensibles à la chaleur.
- ::: Ne pas placer l'appareil sur ou à proximité d'un brûleur à gaz ou électrique, dans un four chaud ou un four à micro-ondes.
- ::: Utiliser l'appareil dans un endroit bien aéré. Ne jamais utiliser l'appareil à proximité de rideaux, de revêtements muraux, de linges à vaisselle, de vêtements ou tout autre matériau inflammable. S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil.
- ::: Ne rien placer sur le dessus de la friteuse à air
- ::: Ne rien ranger à l'intérieur du panier de la friteuse.
- ::: Ne pas déplacer l'appareil lorsqu'il est en cours d'utilisation.
- ::: Cet appareil est conçu pour un usage domestique uniquement. Ne pas utiliser à l'extérieur.
- ::: **ATTENTION** Risque de brûlures ! L'extérieur de la friteuse à air, le panier et cabaret de cuisson deviennent chauds lors de l'utilisation. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Utiliser des mitaines pour le four ou des gants isolants pour éviter les brûlures ou les blessures corporelles sérieuses. Toujours utiliser la poignée lors de la manipulation du panier de cuisson.
- ::: Ne pas faire fonctionner l'appareil si le panier de cuisson n'est pas en place.
- ::: La friteuse fonctionne à l'air chaud. Ne pas remplir le panier avec de l'huile ou de la graisse.
- ::: Le panier et cabaret de cuisson ont été conçus pour être utilisés avec la friteuse à air uniquement. NE PAS les utiliser sur une cuisinière, sur un brûleur à gaz ou électrique ou dans un four chaud, car ils pourraient se déformer et causer des blessures.
- ::: Toujours s'assurer que le panier et cabaret de cuisson sont secs avant de les utiliser. S'ils sont insérés dans l'appareil lorsqu'ils sont mouillés, ils pourraient l'endommager et causer une défaillance.
- ::: Ne pas mettre de papier parchemin dans la friteuse à air avec peu ou pas d'aliments sur le dessus. La circulation de l'air peut entraîner le soulèvement du papier et le faire toucher l'élément chauffant, entraînant un risque d'incendie.
- ::: Ne pas utiliser l'appareil pour des fins autres que pour lesquelles il a été conçu. Ne pas utiliser d'accessoires qui ne sont pas recommandés ou vendus par le fabricant de l'appareil.

- ::: Ne jamais laisser l'appareil sans supervision. Pour éteindre l'appareil, appuyer sur le bouton  et maintenir enfoncé pendant 3 secondes ; le bouton s'allumera en rouge. Toujours débrancher l'appareil de la prise de courant lorsqu'il n'est pas utilisé.
- ::: Débrancher l'appareil et laisser refroidir complètement avant de le déplacer ou de le nettoyer.
- ::: Ne pas laisser le cordon d'alimentation pendre du rebord d'une table ou d'un comptoir, cela pourrait faire trébucher et le contenu chaud pourrait se renverser et causer des brûlures. Ne pas laisser le cordon d'alimentation entrer en contact avec des surfaces chaudes.
- ::: Ne pas utiliser l'appareil si la fiche électrique ou le cordon d'alimentation sont endommagés, si l'appareil ne fonctionne pas bien, ou a été abîmé de quelque façon que ce soit. Ne pas tenter de réparer l'appareil. Communiquer avec le service à la clientèle au 1-866-226-9222.
- ::: Pour réduire le risque d'électrocution, ne jamais immerger la fiche électrique, le cordon d'alimentation ou le corps de l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide.
- ::: Ne pas brancher ou débrancher l'appareil avec les mains mouillées.
- ::: Utiliser la fiche fournie avec l'appareil uniquement.
- ::: Brancher la fiche d'alimentation dans une prise de courant facilement accessible de sorte que l'appareil pourra être rapidement débranché en cas d'urgence.
- ::: Pour débrancher l'appareil, tirer sur la fiche seulement. Ne jamais tirer sur le cordon d'alimentation.
- ::: Le cordon de cet appareil doit être branché dans une prise murale de 120V AC.
- ::: Ne pas faire fonctionner l'appareil avec un dispositif programmable ou une minuterie externe.

CONSERVER CES INSTRUCTIONS – POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

NOTE SUR LA FICHE

Cet appareil est doté d'une fiche polarisée (une broche est plus large que l'autre). Pour réduire le risque de décharge électrique, la fiche ne s'insère que d'une manière dans une prise polarisée. Si la fiche ne s'insère pas correctement dans la prise, la tourner et l'insérer de l'autre côté. Si la fiche ne s'insère toujours pas, contacter un électricien qualifié. Ne pas tenter d'altérer la fiche de quelque manière que ce soit.

NOTES SUR LE CORDON D'ALIMENTATION

L'appareil est doté d'un cordon d'alimentation court afin de réduire le risque d'emmêlement et de trébuchement, comme pourrait le faire un cordon plus long. Il n'est pas recommandé d'utiliser une extension avec ce produit.

CIRCUIT ÉLECTRIQUE

Si le circuit est surchargé par d'autres appareils, il se peut que l'appareil ne fonctionne pas correctement. Il doit être utilisé sur circuit séparé des autres appareils.

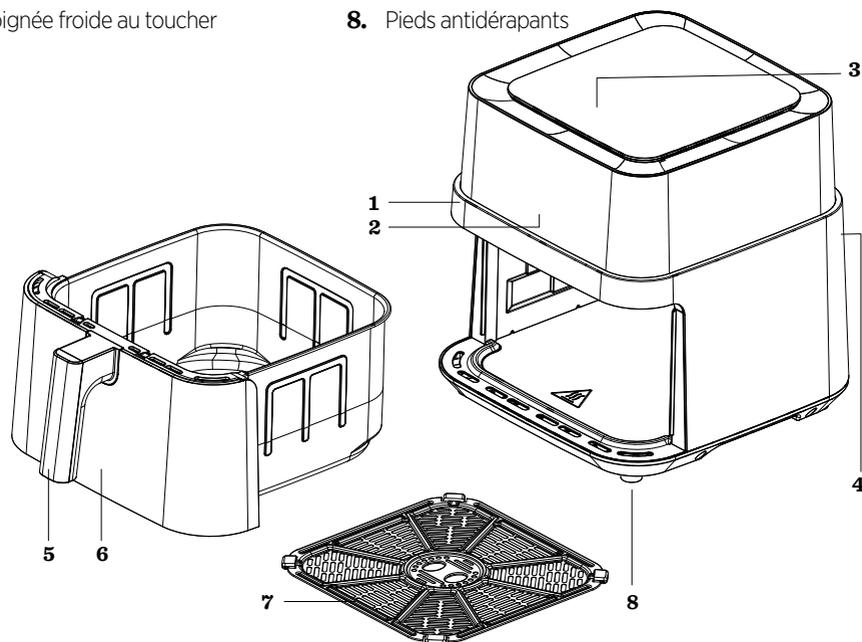
DONNÉES TECHNIQUES

Tension 120 V/ Fréquence 60 Hz/ Puissance 1500 W

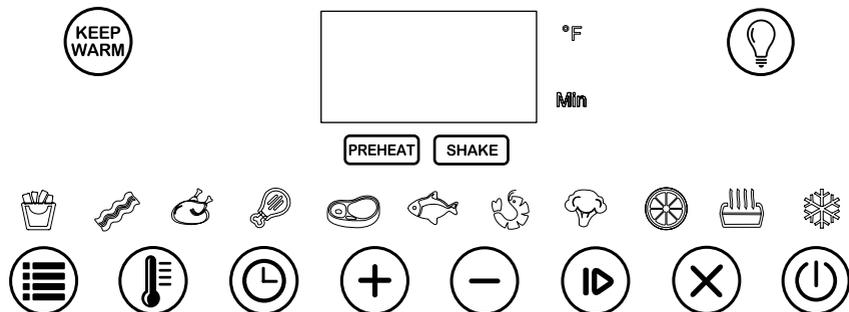
IDENTIFICATION DES PIÈCES

Le produit peut varier légèrement de l'illustration.

1. Corps de l'appareil
2. Fenêtre transparente 360°
3. Panneau de contrôle numérique
4. Sortie d'air
5. Poignée froide au toucher
6. Panier de cuisson amovible à revêtement antiadhésif
7. Cabaret amovible à revêtement antiadhésif
8. Pieds antidérapants



PANNEAU DE CONTRÔLE



FONCTIONS DU PANNEAU DE CONTRÔLE

FONCTIONS DE CUISSON PRÉPROGRAMMÉES

Les fonctions sont préprogrammées avec des températures et des temps de cuisson prédéfinis basés sur des recettes standards. Toutefois, il est possible d'ajuster les réglages en fonction de la quantité d'aliments et des préférences personnelles.

ICÔNE	FONCTION	TEMPÉRATURE PAR DÉFAUT (°F)	TEMPÉRATURE MIN/MAX (°F)	TEMPS DE CUISSON PAR DÉFAUT (en minutes)	TEMPS DE CUISSON MIN / MAX (en minutes)	INDICATEUR POUR SECOUER OU RETOURNER À MI-CUISSON
	FRITES	400	160 / 400	15	1 / 60	SHAKE
	BACON	400	160 / 400	10	1 / 60	
	POULET ENTIER	360	160 / 400	60	1 / 60	SHAKE
	PILONS DE POULET	400	160 / 400	25	1 / 60	SHAKE
	STEAK	400	160 / 400	12	1 / 60	SHAKE
	POISSON	400	160 / 400	10	1 / 60	
	CREVETTES	400	160 / 400	8	1 / 60	SHAKE
	LÉGUMES	400	160 / 400	10	1 / 60	SHAKE
	DÉSHYDRATER	160	80 / 160	300	60 / 900	
	RÉCHAUFFER	350	160 / 400	10	1 / 60	
	NOURRITURE CONGELÉE	360	80 / 400	15	1 / 60	SHAKE

TOUCHES UTILITAIRES

ICÔNE	FONCTION	DÉTAILS
	Menu	• Appuyer pour faire défiler les fonctions jusqu'à ce que l'icône de la fonction souhaitée soit sélectionnée
	Température	• Appuyer pour régler la température
	Temps	• Appuyer pour régler le temps de cuisson
	Plus	• Appuyer pour augmenter la température (par incrément de 10 °F) ou le temps (par incrément de 1 minute, ou de 30 minutes pour la fonction DÉSHYDRATER) • Une pression continue sur le bouton permet d'augmenter la température ou le temps plus rapidement
	Moins	• Appuyer pour diminuer la température (par incrément de 10 °F) ou le temps (par incrément de 1 minute, ou de 30 minutes pour la fonction DÉSHYDRATER) • Une pression continue sur le bouton permet de diminuer la température ou le temps plus rapidement
	Démarrer/ Pause	• Appuyer pour démarrer ou mettre en pause la cuisson
	Annuler	• À tout moment pendant l'utilisation, appuyer pour annuler l'opération en cours
	Allumer/ Éteindre	• Appuyer sur le bouton (rouge) pour allumer l'appareil • Appuyer et maintenir le bouton pendant 3 secondes pour éteindre l'appareil
	Maintien au chaud	• Appuyer pour sélectionner la fonction Maintien au chaud Température par défaut: 140 °F Temps par défaut: 15 min
	Lumière	• Appuyer pour activer la lumière pendant 1 minute

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

- 1- Lire toutes les instructions et les consignes de sécurité.
- 2- Retirer l'emballage et vérifier que tous les accessoires sont présents et en bon état.
- 3- Jeter tous les matériaux d'emballage de façon adéquate afin qu'ils ne posent aucun danger pour les enfants.
- 4- Ne pas brancher l'appareil dans une prise électrique avant qu'il ne soit prêt à être utilisé.
- 5- Laver le panier de cuisson et le cabaret à l'eau chaude savonneuse ou dans le lave-vaisselle. Sécher complètement.
- 6- Essuyer le corps de l'appareil avec un chiffon doux et humide. Sécher complètement. NE JAMAIS IMMERGER le corps de l'appareil, le cordon ou la fiche électrique dans l'eau ou tout autre liquide.

NOTE : Ne pas utiliser de produits nettoyants abrasifs ou de tampon à récurer ou tout autre produit qui pourrait endommager la surface.

UTILISATION DE LA FRITEUSE À AIR CHAUD

Lors de la première utilisation, de la fumée ou une légère odeur pourrait se dégager de l'appareil. Ceci est normal et devrait disparaître rapidement. Ceci ne se reproduira pas après plusieurs utilisations de l'appareil.

- 1- Placer la friteuse à air sur une surface plane, sèche, stable et résistante à la chaleur. Respecter une distance minimale de 5 à 10 centimètres (2 à 4 pouces) loin du mur ou de tout autre objet se trouvant sur le comptoir.
- 2- Retirer le panier de cuisson de la friteuse à air et s'assurer que le cabaret soit bien placé dans le panier. Insérer à nouveau le panier de cuisson dans la friteuse à air.
- 3- Brancher le cordon d'alimentation dans une prise murale de 120V AC. L'appareil émet un signal sonore et le bouton d'alimentation s'allume en rouge.
- 4- Appuyer sur le bouton d'alimentation rouge pour allumer la friteuse à air. L'appareil émet un signal sonore, le panneau de contrôle s'allume et affiche alternativement la température de cuisson par défaut « 400 °F » et le temps de cuisson par défaut « 15 Min ».
- 5- Sélectionner une fonction de cuisson préprogrammée en appuyant sur l'icône ou régler manuellement la température et le temps désirés, sans choisir de fonction préprogrammée.
 - Appuyer sur le bouton pour ajuster la température. Puis, presser sur les boutons ou pour augmenter ou diminuer la température.
 - Appuyer sur le bouton pour ajuster le temps de cuisson. Puis, presser sur les boutons ou pour augmenter ou diminuer le temps.
- 6- Appuyer sur le bouton pour démarrer la cuisson. Le voyant lumineux **PREHEAT** va clignoter indiquant que l'appareil préchauffe. La minuterie ne démarrera pas tant que la phase de préchauffage n'est pas terminée.

NOTE : Pour sauter la phase de préchauffage, une fois le programme de cuisson sélectionné et démarré, appuyer et maintenir le bouton  pendant 3 secondes.

7- Une fois la phase de préchauffage terminée, l'appareil émet 5 signaux sonores et passe automatiquement en mode cuisson. La minuterie commence à décompter les minutes. Retirer délicatement le panier de la friteuse et placer les aliments assaisonnés sur le cabaret. Remettre le panier dans la friteuse.

ATTENTION :

::: Le panier devient chaud pendant l'utilisation. Toujours utiliser la poignée froide au toucher lors de la manipulation du panier.

::: Ne pas placer le panier chaud directement sur le comptoir. Toujours utiliser un sous-plat ou une planche à découper en bois entre le panier de cuisson et le comptoir.

::: La température et le temps de cuisson peuvent être ajustés à tout moment pendant la cuisson. Une fois la température et le temps modifiés, ils seront automatiquement pris en compte. NE PAS réappuyer sur le bouton  où l'appareil se mettra en pause.

8- Certaines des fonctions préprogrammées sont dotés d'un rappel . Le voyant lumineux apparaît à la mi-cuisson. La friteuse à air sonne 5 fois et le voyant lumineux  clignote sur l'écran.

8.1. Retirer le panier de cuisson de la friteuse à l'aide de la poignée.

8.2. Secouer ou retourner les aliments à l'aide d'une pince non abrasive résistante à la chaleur.

8.3. Remettre le panier en place.

9- Lorsque la cuisson est terminée, l'appareil sonne 5 fois et revient sur l'écran d'accueil. La friteuse à air ne chauffe plus mais continue à souffler de l'air chaud pendant environ 20 secondes.

10- Retirer le panier de cuisson de la friteuse à l'aide de la poignée. Vider le contenu dans un bol ou sur une assiette à l'aide d'une pince non abrasive résistante à la chaleur.

11- Pour éteindre l'appareil, maintenir appuyé le bouton  pendant 3 secondes. Débrancher l'appareil de la prise électrique murale lorsqu'il n'est pas utilisé.

CONSEILS PRATIQUES

::: Ne pas surcharger le panier de cuisson. Pour une cuisson uniforme, s'assurer que les aliments soient de même taille et disposés en une seule couche sur le cabaret. Si les ingrédients se chevauchent, secouer le panier à mi-cuisson.

::: Les aliments plus petits nécessitent un temps de cuisson plus court que les aliments de plus grande taille.

::: Si la recette utilisée indique une cuisson au four conventionnel, ajuster le temps de cuisson lors de la cuisson à la friteuse à air. Les friteuses à air cuisent les aliments plus rapidement que les fours conventionnels.

::: Pour de meilleurs résultats, vérifier la progression de la cuisson à travers la fenêtre transparente à 360°.

::: Le cabaret de cuisson surélève les aliments dans le panier afin que l'air puisse circuler correctement autour des aliments pour des résultats uniformes et croustillants.

::: Retourner ou secouer les aliments à mi-cuisson permet d'obtenir des résultats uniformément dorés et croustillants.

::: Appliquer une légère couche d'huile sur les aliments avant la cuisson pour les rendre plus croustillants.

::: Pour obtenir de meilleurs résultats lors de la cuisson de viandes, de volailles ou de poissons, utiliser un thermomètre alimentaire pour vérifier la cuisson et mesurer avec précision la température interne.

::: Ne pas mettre de papier parchemin dans la friteuse à air avec peu ou pas d'aliments sur le dessus. La circulation de l'air peut entraîner le soulèvement du papier et le faire toucher l'élément chauffant, provoquant des flammes ou de la fumée.

::: Mettre un moule ou un plat allant au four dans le panier de la friteuse pour cuire un gâteau, une quiche ou pour la cuisson d'aliments farcis ou fragiles.

GUIDE DE CUISSON

Les températures et les temps de cuisson dans le tableau suivant sont fournis à titre indicatif. Les paramètres de réglage recommandés peuvent nécessiter un ajustement afin d'obtenir les résultats de cuisson souhaités.

ALIMENT	TEMPÉRATURE DE CUISSON (°F)	TEMPS DE CUISSON (en minutes)
LÉGUMES (environ 1 litre)		
Courgettes en cubes	400	8 à 10
Choux de Bruxelles	400	10
Haricots verts	400	8 à 10
Courge poivrée tranchée 1 cm	400	18
Rondelles de carottes 5 mm	400	15
Aubergines en rondelles	400	20
Aubergines en cubes	400	20
Choux-fleurs bouquets	400	15
Fenouil en quartiers	400	10
Poivrons lanières	400	10
Poivrons ½ pour rôti	400	15
Brocolis bouquets	400	8
Pommes de terre frites	400	25

ALIMENT	TEMPÉRATURE DE CUISSON (°F)	TEMPS DE CUISSON (en minutes)
Patates cubes	400	18
Pommes de terre grelots coupées en deux	400	20
Pomme de terre moyenne entière	400	30
Asperges	400	7
Patates douces en cubes	400	20
PROTÉINES		
Contre filet 1 ½ po	400	11
Bavette de bœuf	400	10
Pilons de poulet	400	25
Poitrine de poulet	400	22 à 25
Haut de cuisse de poulet	380	20
Pavé de saumon	380	9 à 10
Pavé de poisson blanc	400	9 à 10
Crevettes	400	8
Tofu	400	15
Côtelette de porc 2,5 cm (1 po)	400	10 à 12

NETTOYAGE

IMPORTANT : Débrancher l'appareil et laisser toutes les pièces refroidir complètement avant le nettoyage.

::: NE JAMAIS IMMERSER le corps de l'appareil, le cordon ou la fiche électrique dans l'eau ou tout autre liquide.

::: Après chaque utilisation, laver le panier de cuisson et le cabaret dans le lave-vaisselle ou à l'eau chaude savonneuse en utilisant une éponge non abrasive. Laisser tremper si nécessaire. Sécher complètement.

::: Essuyer la base de l'appareil avec un chiffon doux et humide. Sécher complètement.

NOTE : Ne pas utiliser de nettoyeurs abrasifs, de tampons à récurer ou tout autre objet susceptible de rayer la surface.

RANGEMENT

S'assurer que toutes les pièces soient propres et sèches avant le rangement. Ranger l'appareil dans un endroit sec et propre. Ne jamais enrouler le cordon de façon serrée autour de l'appareil, ceci pourrait mettre de la pression à l'endroit où le cordon est fixé à l'appareil et il pourrait s'effiler ou se briser. Le laisser enroulé de façon lâche.

GUIDE DE DÉPANNAGE

PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION
La friteuse à air ne fonctionne pas.	1- L'appareil n'est pas branché. 2- Le panier de cuisson n'est pas complètement enclenché dans l'appareil.	1- Brancher le cordon d'alimentation dans une prise murale de 120V AC. 2- Pousser le panier de cuisson dans l'appareil jusqu'à entendre un clic.
La nourriture n'est pas assez cuite.	1- Il y a trop d'aliments dans le panier de cuisson. 2- La température de cuisson est trop basse ou le temps de cuisson est trop court.	1- Mettre de plus petites quantités d'aliments dans le panier. La cuisson est plus uniforme pour des petites quantités. 2- Augmenter la température ou le temps de cuisson.
La nourriture est cuite inégalement.	Les aliments n'ont pas été secoués ou retournés lors de la cuisson.	Secouer ou retourner les aliments lorsqu'ils se chevauchent ou lorsqu'ils sont très rapprochés les uns des autres (frites, pilons de poulet etc...) à mi-cuisson.
Les aliments frits ne sont pas croustillants.	Aucune huile n'a été utilisée.	Vaporiser ou badigeonner une petite quantité d'huile sur les aliments pour les rendre plus croustillants.

PROBLÈME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION
De la fumée blanche s'échappe de l'appareil.	<p>1- L'appareil est utilisé pour la première fois.</p> <p>2- Le panier de cuisson et le cabaret n'ont pas été nettoyés correctement.</p> <p>3- Des aliments très gras ou huileux sont en cuisson.</p>	<p>1- Lors de la première utilisation, de la fumée ou une légère odeur pourrait se dégager de l'appareil. Ceci est normal et devrait disparaître rapidement.</p> <p>2- Laver le panier de cuisson et le cabaret dans le lave-vaisselle ou à l'eau chaude savonneuse en utilisant une éponge non abrasive. Laisser tremper si nécessaire. Sécher complètement.</p> <p>3- Lorsque des aliments très gras sont cuits dans la friteuse à air, une grande quantité d'huile va se retrouver dans le panier de cuisson. L'huile produit de la fumée blanche et le panier peut chauffer plus qu'à l'accoutumée. Toutefois, cela n'affecte pas l'appareil ni le résultat final.</p>
Le code d'erreur "E1" s'affiche sur l'écran.	Circuit ouvert du capteur de température.	Débrancher la friteuse à air. Contacter le service à la clientèle.
Le code d'erreur "E2" s'affiche sur l'écran.	Court-circuit du capteur de température.	Débrancher la friteuse à air. Contacter le service à la clientèle.
Le code d'erreur "E4" s'affiche sur l'écran.	Le panier de cuisson surchauffe (température supérieure à 500 °F).	Débrancher la friteuse à air. Contacter le service à la clientèle.

GARANTIE LIMITÉE DE 2 ANS

Cette garantie s'applique à tous les défauts de fabrication et les défauts liés aux matériaux pour une période de deux ans à compter de la date initiale de l'achat. Prière de conserver votre facture attestant de la date de l'achat. Toutes les réclamations doivent être déposées durant la période de garantie. Le produit sera réparé, échangé (dans sa totalité ou des pièces seulement) ou remboursé à notre entière discrétion. Des frais d'envoi peuvent s'appliquer.

Cette garantie ne couvre pas l'usure normale des pièces (y compris la lumière intérieure) ou les dommages causés par : une négligence ou une mauvaise utilisation du produit, y compris l'absence d'un nettoyage régulier, une utilisation à des fins commerciales, un accident, le branchement sur un circuit de tension ou courant inapproprié, une utilisation contraire au mode d'emploi, un démontage, une modification ou une réparation de l'appareil effectuée par une personne externe au service des réparations **RICARDO**. Les taches, la décoloration et les égratignures mineures à l'intérieur ou à l'extérieur de l'appareil sont normales, n'affectent pas la performance du produit, et ne sont donc pas couvertes par cette garantie.

Pour toute assistance concernant ce produit et la garantie, veuillez contacter notre service à la clientèle :

::: par courriel : accessoirescuisine@ricardocuisine.com

::: par téléphone : 1-866-226-9222

pilons de poulet, sauce satay

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 30 minutes

PORTIONS 4

pilons de poulet

20 ml (4 c. à thé) de poudre à pâte (voir note)

10 ml (2 c. à thé) de cassonade

10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari

10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnement au chili

5 ml (1 c. à thé) de sel

12 pilons de poulet avec la peau

sauce satay

60 ml (¼ tasse) de beurre d'arachide

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de coco

20 ml (4 c. à thé) de sauce soya

20 ml (4 c. à thé) de jus de lime

garniture

30 ml (2 c. à soupe) d'arachides grillées, concassées finement

30 ml (2 c. à soupe) de noix de coco non sucrée râpée, grillée

Feuilles de menthe ciselées, pour le service (facultatif)

pilons de poulet

1 Dans un grand bol, mélanger la poudre à pâte, la cassonade, les épices et le sel. Ajouter les pilons de poulet et bien les enrober du mélange d'épices.

2 Régler la température de la friteuse à air (*air fryer*) à 400 °F. Régler le temps de cuisson à 30 minutes.

3 Déposer les pilons de poulet dans le panier de l'appareil. Cuire 15 minutes. Retourner les pilons de poulet et poursuivre la cuisson 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.



sauce satay

4 Entre-temps, dans une tasse à mesurer ou un bol en verre, mélanger tous les ingrédients. Cuire au four à micro-ondes 30 secondes ou jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Mélanger jusqu'à ce que la sauce soit homogène.

5 Dans une assiette de service, déposer les pilons de poulet. Arroser de la sauce satay. Garnir des arachides, de la noix de coco et de menthe. Accompagner d'une salade de concombres ou de vermicelles de riz, si désiré.

| NOTE | Le composant alcalin de la poudre à pâte augmente le niveau de pH de la peau de poulet, ce qui permet aux protéines de se transformer plus facilement pour obtenir une peau croustillante et dorée.

bavette de bœuf et choux de Bruxelles

PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 20 minutes
PORTIONS 2

viande

10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale
 2,5 ml (½ c. à thé) de garam masala
 1 gousse d'ail, râpée finement
 2 biftecks de bavette de bœuf épais d'environ 225 g (½ lb) chacun (voir note)

choux de Bruxelles

12 choux de Bruxelles, coupés en quartiers
 1 petit oignon, coupé en fins quartiers
 55 g (2 oz) de pancetta coupée en dés
 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale
 2 dattes, dénoyautées et coupées en dés (facultatif)

viande

- 1 Dans un bol, mélanger l'huile, le garam masala et l'ail. Saler et poivrer. Ajouter la viande et bien l'enrober.
- 2 Régler la température de la friteuse à air (*air fryer*) à 400 °F. Régler le temps de cuisson à 10 minutes.
- 3 Déposer les biftecks dans le panier de l'appareil en les espaçant. Cuire 10 minutes. Déposer la viande sur une assiette et laisser reposer 10 minutes.

choux de Bruxelles

- 4 Entre-temps, dans un autre bol, mélanger les choux de Bruxelles, l'oignon, la pancetta et l'huile.
- 5 Régler la température de l'appareil à 400 °F. Régler le temps de cuisson à 10 minutes.
- 4 Répartir le mélange de choux de Bruxelles dans le panier de l'appareil. Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les choux de Bruxelles soient cuits en les remuant à mi-cuisson. Déposer dans le même bol. Ajouter les dattes. Saler, poivrer et bien mélanger.
- 5 Sur un plan de travail, trancher la viande dans le sens contraire du grain. Répartir la viande et les choux de Bruxelles dans des assiettes. Servir aussitôt.



| NOTE | Si vous préférez votre viande bien cuite, utilisez une bavette plus mince avec le même temps de cuisson.

tofu Général Tao

PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 16 minutes
PORTIONS 4

tofu

450 g (1 lb) de tofu ferme, coupé en cubes
 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
 25 g (3 c. à soupe) de féculé de maïs

sauce

45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup
 30 ml (2 c. à soupe) de sauce hoisin
 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais haché
 5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek
 2 gousses d'ail, hachées
 2 oignons verts, coupés en tronçons de 1 cm (½ po) de longueur

tofu

- 1 Dans un grand bol, mélanger le tofu avec l'huile. Ajouter la féculé et bien enrober le tofu. Saler et poivrer.
- 2 Régler la température de la friteuse à air (*air fryer*) à 400 °F. Régler le temps de cuisson à 15 minutes.
- 3 Répartir le tofu dans le panier de l'appareil. Cuire 10 minutes. Remuer et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit légèrement croustillant.

sauce

- 4 Entre-temps, dans une poêle antiadhésive, porter à ébullition tous les ingrédients sauf les oignons verts. Laisser mijoter 1 minute.
- 5 Ajouter le tofu et les oignons verts. Laisser mijoter 1 minute en remuant, jusqu'à ce que le tofu soit bien enrobé de la sauce et soit laqué. Répartir le tofu dans des assiettes. Accompagner de riz et d'un légume vert, si désiré.



pavés de saumon et salade tiède de haricots verts

PRÉPARATION 20 minutes

CUISON 17 minutes

PORTIONS 2

salade de haricots verts

225 g (½ lb) de haricots verts, parés
1 pot de 170 ml de cœurs d'artichauts dans l'huile, égouttés
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
140 g (1 tasse) de tomates cerises, coupées en deux
15 g (3 c. à soupe) de fromage parmesan frais râpé finement
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

saumon

30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
5 ml (1 c. à thé) d'herbes de Provence
5 ml (1 c. à thé) de pâte d'anchois
5 ml (1 c. à thé) de câpres, hachées
1 citron, le zeste râpé finement
5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
1 gousse d'ail, râpée finement
340 g (¾ lb) de filet de saumon avec la peau, coupé en 2 pavés (voir note)

salade de haricots verts

- 1 Dans un bol, enrober les haricots verts et les artichauts de la moitié de l'huile (15 ml/1 c. à soupe). Saler et poivrer.
- 2 Régler la température de la friteuse à air (*air fryer*) à 400 °F. Régler le temps de cuisson à 8 minutes.
- 3 Déposer les légumes dans le panier de l'appareil. Cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les haricots verts soient al dente et bien colorés en remuant à mi-cuisson. Retirer les légumes du panier.
- 4 Entre-temps, dans le même bol, mélanger les tomates cerises avec le reste de l'huile, le parmesan et le jus de citron. Saler et poivrer.



- 5 Ajouter les haricots verts et les artichauts rôtis aux tomates. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Réserver.

saumon

- 6 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf le saumon. Poivrer.
- 7 Placer les pavés de saumon sur une assiette, côté peau vers le bas. Étaler le mélange de mayonnaise sur la chair du poisson.
- 8 Régler la température de l'appareil à 380 °F. Régler le temps de cuisson à 9 minutes.
- 9 Déposer les pavés dans le panier de la friteuse à air, côté peau vers le bas. Cuire de 9 à 10 minutes pour une cuisson rosée, ou plus selon l'épaisseur des pavés. Retirer du panier.
- 10 Dans des assiettes, répartir le saumon et la salade de haricots verts. Servir aussitôt.

| NOTE | Pour éviter de dessécher le poisson tout en conservant son jus, gardez la peau du saumon lors de la cuisson.

galettes à l'avoine et aux pépites de chocolat

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 10 minutes par fournée
PORTIONS 1 douzaine, se congèlent

150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
125 g (1 ¼ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
1 ml (¼ c. à thé) de poudre à pâte
1 ml (¼ c. à thé) de sel
115 g (½ tasse) de beurre non salé, ramolli
160 g (¾ tasse) de cassonade
1 œuf
100 g (½ tasse) de pépites de chocolat



- 1 Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, le bicarbonate, la poudre à pâte et le sel.
 - 2 Dans un autre bol, crémer le beurre avec la cassonade au batteur électrique. Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs et les pépites de chocolat.
 - 3 À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 45 ml (3 c. à soupe), former 12 boules de pâte et les répartir sur une plaque de cuisson tapissée d'un tapis de silicone ou de papier parchemin. Avec les mains, aplatir les boules afin d'obtenir des galettes d'environ 7,5 cm (3 po) de diamètre. Congeler à cette étape, si désiré (voir note).
 - 4 Régler la température de la friteuse à air (*air fryer*) à 330 °F. Régler le temps de cuisson à 10 minutes.
 - 5 Tapisser le panier de la friteuse à air (*air fryer*) de papier parchemin. Déposer 4 galettes à la fois dans le panier de l'appareil. Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées. Retirer les galettes du panier en les glissant avec le papier parchemin. Laisser tiédir 10 minutes avant de déguster.
- Les galettes se conservent jusqu'à 3 jours dans un contenant hermétique à la température ambiante.

| NOTE | Congelez les galettes sur la plaque, puis transférez-les dans un contenant hermétique. Elles se conservent 3 mois. Vous pourrez les cuire sans les décongeler environ 12 minutes.

